

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	3
Глава 1. Теоретический анализ проблемы психолого-педагогического сопровождения первоклассников в адаптационный период	
1.1 Проблема адаптации в современной зарубежной и отечественной психологии	7
1.2 Психологические особенности адаптации первоклассников к условиям обучения	12
1.3 Анализ подходов к психолого-педагогическому сопровождению первоклассников в адаптационный период	21
Выводы по первой главе	32
Глава 2. Опыт — поисковая работа по реализации психолого-педагогического сопровождения первоклассников в адаптационный период	
2.1. Организация и методы исследования. Результаты первичной диагностики	34
2.2. Описание программы психолого-педагогического сопровождения первоклассников в адаптационный период	46
2.3. Анализ полученных результатов	58
Выводы по второй главе	64
Заключение	66
Список литературы	69
Приложения	74

Введение

Проблема адаптации первоклассника к обучению в школе является актуальной как для педагогики, так и психологии образования. Поскольку от того, как пройдет адаптация к школе и успешно пройдет первый год в образовательном учреждении, зависит успешность обучения ребенка, взаимоотношения с педагогом и сверстниками и способность к дальнейшему психологическому, личностному и социальному развитию. Поступление в школу и начальный период обучения вызывает перестройку всего образа жизни и деятельности ребенка. Ведущий вид деятельности ребенка – игра сменяется на учебную деятельность. Новая по содержанию и нормативно-организационному функционированию среда обитания, новые значимые взрослые (учителя), новый, более трудный и ответственный режим жизнедеятельности – это основной, но далеко не полный перечень изменений в жизни ребенка, вызывающий необходимость активизации адаптационных резервов ученика начальной школы. (М.Г Битянова, А.Я Варламова, П.А. Просецкий, В.А. Сластенин).

Развитие личности ребенка, ставшего первоклассником, во многом определяется тем, насколько успешно протекает его социально-психологическая адаптация к школе. От того, какой способ приспособления к требованиям новой социальной ситуации развития изберет первоклассник, зависит не только успешность обучения. Зачастую адаптивные или дезадаптивные формы реагирования, проявившиеся в начальной школе, фиксируются в виде устойчивых психостилевых характеристик мышления и поведения и определяют успешность или не успешность жизнедеятельности взрослого человека. (Л.И Божович, А.Л Венгер, Н.И Гуткин).

У большинства детей, в те или иные периоды развития, под влиянием ситуаций могут появиться нарушения эмоциональной сферы или поведения. Обычно эти нарушения носят временный характер. У некоторых же детей они проявляются часто, и приводят к социальной дезадаптации. Для того,

чтобы процесс адаптации первоклассников к школе не был травматичным, а осуществлялся эффективно и гармонично, важно на должном научном уровне организовывать их психологическое сопровождение.

Психологическое сопровождение – это профессиональная деятельность взрослых, взаимодействующих с ребенком в школьной среде. Сопровождающая работа психолога должна быть направлена на создание благоприятных социально-психологических условий для успешного обучения ребенка, его социального и психологического развития. В частности, психолог, сопровождая ребенка, в процессе школьного обучения обязан, с одной стороны, помочь ему максимально использовать предоставленные возможности для образования или развития, а с другой стороны, приспособить индивидуальные особенности к заданным извне условиям школьной жизнедеятельности (Э.М. Александровская, М. Р. Битянова, Б. С. Братусь, Е.В. Бурмистрова, О.С. Газман, И. В. Дубровина, Е. И. Исаев).

Таким образом, существует проблема в недостаточности разработанности программ психолого-педагогического сопровождения первоклассников с учётом современных условий обучения, обязанных положениям Федерального государственного образовательного стандарта.

Цель исследования: теоретически обосновать, разработать и апробировать программу психолого-педагогического сопровождения первоклассников в адаптационный период.

Объект исследования: процесс адаптации первоклассников к условиям обучения в школе.

Предмет исследования: программа психолого-педагогического сопровождения адаптации первоклассников к школе.

Гипотеза исследования: Психолого-педагогическое сопровождение первоклассников в адаптационный период, включающее комплекс мероприятий, направленных на развитие у обучающихся школьной мотивации, снижения школьной тревожности и на снятие эмоционального

напряжения, будет эффективной, так как позволит нивелировать основные причины возникновения школьной дезадаптации первоклассников.

Опираясь на выдвинутые цель и гипотезу исследования, были сформулированы следующие **задачи**:

1. Проанализировать основные подходы к рассмотрению понятия «адаптация» в зарубежных и отечественных трудах.

2. Провести анализ основных теоретических подходов к рассмотрению особенностей психолого-педагогической адаптации у первоклассников.

3. Проанализировать существующие подходы сопровождения первоклассников в адаптационный период.

4. Разработать и апробировать программу психолого-педагогического сопровождения первоклассников в адаптационный период.

5. Провести анализ результатов апробации программы, сформулировать выводы исследования.

База и этапы исследования ВКР. Исследование проводилось в 2015 году на базе БМАОУ СОШ № 2 г. Березовский. Принимали участие 50 детей; педагоги и родители.

Теоретическими основаниями исследования выступают:

- подход к изучению особенностей адаптации в процессе обучения (А.В. Сухарев, И.Л. Степанов, А.Н. Струкова, С.С. Луговский, Н.И.Халдеева);
- подходы к изучению особенностей адаптации и дезадаптации в процессе обучения в школе (А. Л. Венгер; В. Н. Гуров; Т. В. Дорожевец; В. Н. Дружинина; В. П. Зинченко; В. Е. Коган; М.Г Петровский и др.);
- подходы к пониманию психологической готовности к школьному обучению (Л. И. Божович; Н. И. Гуткина; Г. Г. Кравцова; Р. Овчарова;)

- подходы к изучению психолого-педагогического сопровождения адаптации младших школьников (Э. Александровская; М. Битянова; Б. С. Братусь; И. В. Дубровина; Е. И. Исаева и др.).

Методы исследования:

- обзорно-аналитическое теоретическое исследование психологической литературы по изучаемой проблеме;
- методика психологического исследования с помощью анкеты для определения школьной мотивации (Н.Г.Лусканова), проективная методика диагностики школьной тревожности (А.М.Прихожан), методика «Мое настроение в школе».
- методы математической статистики (Т-критерий Вилкоксона).

Практическая значимость работы заключается в том, что разработанная и апробированная нами программа психолого-педагогического сопровождения первоклассников может быть использована в образовательных организациях, реализующих программы начального общего образования.

1. Теоретический анализ проблемы психолого-педагогического сопровождения первоклассников в адаптационный период

1.1 Проблема адаптации в современной зарубежной и отечественной психологии

Идея перехода человечества на новую качественную ступень развития постепенно становится общепринятой и требует теоретического обоснования. С этим связано появление огромное количества концепций и теорий. В этом ряду особенное место занимает проблема адаптации, которая отображает сущность современных социальных процессов. Развитие социальных систем предполагает усложнение взаимодействий между различными структурными подсистемами и элементами, что приводит к возрастанию роли информационного фактора. Таким образом, проблема адаптации требует применения информационного подхода.

Термин «адаптация» прочно вошел в научный и бытовой обиход, но его содержание многозначно. Сложность и многоаспектность содержания понятия адаптации говорит о том, что назрела необходимость анализа имеющихся в научной литературе взглядов и подходов к ее пониманию.

Адаптация - это межпредметная категория. В разных науках она трактуется по-разному. В настоящее время философами, социологами, педагогами, медицинскими работниками ведутся исследования этого процесса, обосновывается статус категории "социальная адаптация", изучаются ее механизмы и адаптационный потенциал (Г.М Андреева, М.Р Битянова, В.Г Бочарова, Л.П Бueva, Б.З Вульфow, М.П Гурьянова, Г.В Залевский, Н.М Иовчук, В.П Казначеев, Л.В Корель, В.Т Лисовский, Г.Н Филонов, Л.Л Шпак, Д.В Эльконин, Т.Ф Яркина и др.). Тем не менее, говорить о сложившемся комплексном исследовании процессов адаптации пока не приходится, потому что каждая наука занимается своим специфическим аспектом адаптации и использует свой понятийный аппарат.

Адаптация - процесс и результат согласования человека с окружающим миром, приспособления к изменившейся среде, к новым условиям жизнедеятельности, к структуре отношений в определенных социально-психологических общностях, установления соответствия поведения принятым в них нормам и правилам. (М.Р. Битянова, Н.Ю. Синягина, М.В. Максимова) [10,39].

Понятие адаптации, в его наиболее широком определении означает соответствие между живой системой и внешними условиями, причём адаптация- это и процесс, и результат, то есть определённая организация. С физиологической точки зрения, адаптация - это перестройка внутреннего динамического стереотипа в зависимости от изменения внешних условий.

Так, по мнению И.П.Павлов внешние условия жизни, внешняя среда есть внешний стереотип. "При изменении обычного образа жизни, - отмечал И.П. Павлов, - при прекращении привычных занятий возникают нарушения старого динамического стереотипа и трудности установки нового".

Адаптация (приспособление) — это процесс активного взаимодействия организма со средой. И животные и человек приспособляются к той или иной среде обитания: рыбы — к воде, птицы — к воздуху. Человек — к существованию в определенных климатогеографических условиях. Это биологическая адаптации, но, в отличие от животных, человек должен обладать способностью приспособливаться и к социальным условиям, поскольку любая социальная среда требует от него адекватных форм поведения (работа, отдых, семья и т. д.), т. е., помимо биологической, человек способен к социальной адаптации.

При всех имеющихся отличиях в трактовке адаптации не изменно выделяется главное - универсальный характер тенденции к установлению равновесия между компонентами реальных систем. Поэтому не случайно, что течением времени понятие адаптации перешло в функциональную, а затем и в социальную психологию[1,14].

Жан Пиаже, внес важнейший вклад в разработку понятия адаптации.

Адаптация (от лат. *adaptatio* - приспособление), по Ж. Пиаже, обеспечивает равновесие между воздействием организма на среду и обратным воздействием среды или, что одно и то же, равновесие во взаимодействии субъекта и объекта.

Именно Ж. Пиаже в своей концепции впервые стал рассматривать взаимоотношения человека с социальной средой как гомеостатическое уравнивание, перенеся понятие гомеостаза с организма на личность.

В работах отечественных психологов теория адаптации получает своё дальнейшее развитие. Так, А.Н. Леонтьев, обращаясь к концепции Ж. Пиаже, возражал против "безоговорочного, без надлежащего анализа" распространения понятия гомеостаза (в значении "приспособление") на онтогенетическое развитие человека. Действительно, человеческое приспособление к условиям существования принципиально отличается от приспособительного поведения животных, обладает большей гибкостью и изобретательностью. Процесс адаптации человека к действительности происходит под контролем сознания. Причём каждый человек в силу своих индивидуальных психологических особенностей (тип нервной системы, жизненный опыт и т.д.) имеет индивидуальные приспособительные механизмы, а, следовательно, и свой тип адаптации.

В понимании сущности адаптации человека к новым условиям в отечественной психолого-педагогической литературе наметилось несколько основных подходов. Д.А. Андреева считает, что "адаптация означает приспособление, приурочивание индивида к новым условиям, вживания в них".

Такие авторы, как Б.Г. Рубин, Ю.С. Колесников определяют это понятие как "процесс активного овладения социальными ролями".

Понятие психической адаптации рассматривается как результат деятельности целостной самоуправляемой системы (на уровне "оперативного покоя"), подчёркивая при этом её системную организацию. Но при таком рассмотрении картина остаётся не полной. Необходимо включить в

формулировку понятие потребности. Максимально возможное удовлетворение актуальных потребностей является, таким образом, важным критерием эффективности адаптационного процесса. Следовательно, психическую адаптацию можно определить как процесс установления оптимального соответствия личности и окружающей среды в ходе осуществления свойственной человеку деятельности, который (процесс) позволяет индивидууму удовлетворять актуальные потребности и реализовывать связанные с ними значимые цели, обеспечивая в то же время соответствие максимальной деятельности человека, его поведения, требованиям среды.

Судьба человека во многом определяется уровнем его адаптивности — врожденной и приобретенной способности к приспособлению ко всему многообразию жизни при любых условиях. Есть высоко-, средне и низко адаптивные люди. Врожденные основы адаптивности — это инстинкты, темперамент, конституция тела, эмоции, врожденные задатки интеллекта и способностей, внешние данные и физическое состояние организма. Уровень адаптивности повышается или понижается под воздействием воспитания, обучения, условий и образа жизни.

В результате адаптационных процессов складываются основные мотивационные, инструментальные и стилевые черты личности. Первые относятся к интересам человека, к тем целям и задачам, которые он перед собой ставит, к его основным потребностям и мотивам поведения. Инструментальные черты включают предпочитаемые человеком средства достижения соответствующих целей, удовлетворения актуальных потребностей, а стилевые касаются темперамента, характера, способов поведения, манер.

Адаптированность — уровень фактического приспособления человека, уровень его социального статуса и самоощущения, удовлетворенности или неудовлетворенности собой и своей жизнью. Человек может быть гармоничен и адаптирован, либо дисгармоничен и дезадаптирован.

Дезадаптация — всегда психосоматическая (и души, и тела) и протекает в трех формах; невротической(неврозы), агрессивно-протестной и капитулятивно-депрессивной(психосоматические заболевания и нарушения поведения). Адаптивность зависит от индивидуальных особенностей личности ребенка. В индивидуальные особенности входят такие психологические свойства личности, как: способности, темперамент, эмоциональность.

В тоже время адаптивность человека обеспечивается эволюционно отобранными целесообразными врожденными способностями его натуры.

Обобщая сказанное выше, можно сделать вывод о том, что адаптация - это процесс и результат согласования человека с окружающим миром, приспособления к изменившейся среде, к новым условиям жизнедеятельности, к структуре отношений в определенных социально-психологических общностях, установления соответствия поведения принятым в них нормам и правилам. (М.Р. Битянова, Н.Ю. Синягина, М.В. Максимова). Можно сказать, что жизнь человека всегда сопровождается адаптацией к новым условиям, где необходимо овладевать человеком новым видом деятельности, социальной ролью, изменением социального окружения. Адаптационный период можно наблюдать у разных людей, независимо от возраста и положения, например, у человека поменявшего работу, у людей, переехавших в другую страну, у младших школьников при переходе из дошкольного учреждения в школу.

Остановимся на младших школьниках, так как для этого возраста, адаптация, это естественное явление. Приспособить ребенка к школе — значит подвести его к пониманию необходимости выполнять учебные и социальные требования, принимать на себя ролевые обязательства школьника. Вполне естественно, что такое приспособление происходит не только на внешнем, поведенческом уровне, но и на внутреннем, личностном; формируются определенные установки. Личностные свойства, делающие ребенка хорошим учеником — послушным, старательным, неконфликтным.

С другой стороны, адаптация предполагает не только лишь приспособление. Но и создание условий для последующего развития. Тогда получается, что адаптировать младшего школьника – это приспособить его к развитию. В этом случае обучающийся ощущает себя в конкретной школьной среде создателем своей жизни, у него сформированы психологические свойства и умения, позволяющие в подходящей степени соответствовать требованиям и нормам, у него сформирована способность развиваться в этой среде, воплотить в жизнь свои потребности, не вводя в противоречие со средой. Школа и ребенок взаимно адаптируются к друг другу.

Первый год обучения определяет порой всю последующую школьную жизнь ребенка, в этот период школьник под руководством взрослых совершает чрезвычайно важные шаги в своем развитии. Поэтому важно знать психологические особенности первоклассников к условиям обучения.

1.2 Психологические особенности адаптации первоклассников к условиям обучения

Адаптация первоклассников в школе является актуальной проблемой для всей системы образования. Ежегодно увеличивается число первоклассников с низкой адаптированностью. Приходя в школу, попадая в новую для себя ситуацию, практически все дети переживают и волнуются. И учитель, и родители заинтересованы в том, чтобы первоклассники как можно быстрее и успешнее вошли в школьную жизнь. От благополучия адаптационного периода при поступлении в школу в значительной мере зависит успешность дальнейшей социальной деятельности ребенка. Школьная дезадаптация приводит к снижению учебной мотивации, деформации межличностных отношений, развитию невротических состояний, формированию девиантных форм поведения. (Л.Ф., Безруких, М.М. Безруких, С.П. Ефимова, С.А. Игумнов, Я.Л. Колominский, Г.Г. Кравцов,

Кравцова Е.Е, Г.Н Лаврова, В.С Мухина, Н.В Нижегородцева, Н. Ньюкомб, М.М. Обухова, Е.А. Панько, Е.Л Солдатова, В.Д Шадриков).

Первоначальный этап пребывания в школе как раз и есть период социально-психологической адаптации ребёнка к новым условиям [15, 17]. Именно в эти первые месяцы начинают формироваться те системы отношений ребёнка с миром и с самим собой, те устойчивые формы взаимоотношений со сверстниками и взрослыми, базовые учебные установки, которые в существенной мере определяют в дальнейшем успешность его школьного обучения, эффективность стиля общения, возможности личностной самореализации в школьной среде.

Поступление в школу знаменует собой начало нового возрастного периода в жизни ребенка - начало младшего школьного возраста, ведущей деятельностью которого становится учебная деятельность.

К 6 - 7 годам повышается подвижность нервных процессов, отмечается большее, чем у дошкольников, равновесие процессов возбуждения и торможения. Но процессы возбуждения все еще преобладают над процессами торможения, что определяет такие характерные особенности младших школьников, как непоседливость, повышенная активность, сильная эмоциональная возбудимость.

С поступлением в школу в жизни ребенка происходят существенные изменения, коренным образом меняется социальная ситуация развития, формируется новый для ребенка вид деятельности - учебная деятельность.

Изменяется содержание внутренней позиции детей. Она в переходный период в большей степени определяется взаимоотношениями с другими людьми, прежде всего со сверстниками. В этом возрасте появляются притязания детей на определенное положение в системе деловых и личностных взаимоотношений класса, формируется достаточно устойчивый статус ученика в этой системе.

На эмоциональное состояние ребенка все в большей степени начинает влиять то, как складываются его отношения с товарищами, а не только успехи в учебе и отношения с учителями.

Характер младшего школьника имеет следующие особенности: импульсивность, склонность незамедлительно действовать, не подумав, не взвесив всех обстоятельств (причина - возрастная слабость волевой регуляции поведения); общая недостаточность воли - школьник 6-7 лет еще не умеет длительно преследовать намеченную цель, упорно преодолевать трудности.

Ребёнок, который вписывается в школьную систему требований, норм и социальных отношений, чаще всего и называется адаптированным.

По мнению М.Р. Битяновой, адаптация – это не только приспособление к успешному функционированию в данной среде, но и способность к дальнейшему психологическому, личностному, социальному развитию. Следовательно, адаптированный ребёнок – это ребёнок, приспособленный к полноценному развитию своего личностного, физического, интеллектуального и других потенциалов в данной ему новой педагогической среде [3,5]. В ходе социальной адаптации не только среда воздействует на человека, но он сам меняет социально-психологическую ситуацию. Поэтому адаптироваться приходится не только ребёнку к классу, к своему месту в школе, к учителю, но и самим педагогам к новым для них воспитанникам.

Приспособление (адаптация) первоклассника к школе – это довольно длительный процесс, связанный со значительным напряжением всех систем организма, прежде всего, потому, что школа с первых же дней ставит перед учениками целый ряд задач, не связанных непосредственно с их опытом, требует максимальной мобилизации интеллектуальных и физических сил. Сложность приспособления организма к новым условиям и новой деятельности, высокая цена, которую «платит» организм ребёнка за достигнутые успехи, определяют необходимость тщательного учёта всех

факторов, способствующих адаптации ребёнка к школе и, наоборот, замедляющих её, мешающих адекватно приспособиться [5, 51]. Адаптация к школе – перестройка познавательной, мотивационной и эмоционально-волевой сфер ребенка при переходе к систематическому организованному школьному обучению. При поступлении в школу коренным образом изменяются условия жизни и деятельности ребенка; ведущей становится учебная деятельность. В элементарных формах учебная деятельность осуществлялась и дошкольником, но для него она носила второстепенный характер, т. к. ведущей выступала игра; мотивы учебной деятельности дошкольника также были преимущественно игровыми. Режим школьных занятий требует гораздо более высокого, чем в дошкольном детстве, уровня произвольности поведения. Необходимость налаживать и поддерживать взаимоотношения с педагогами и сверстниками в ходе совместной деятельности требует развитых навыков общения. В этой связи особую важность приобретает готовность к школьному обучению, которая должна быть сформирована у старших дошкольников. Дети, имеющие достаточный опыт общения, с развитой речью, сформированными познавательными мотивами и умением произвольно-волевой регуляции поведения, легко адаптируются к школьным условиям. Часто в более выигрышных условиях оказываются дети, посещавшие детский сад, поскольку там элементы готовности к школьному обучению целенаправленно формируются педагогическим воздействием. Дети, не посещавшие дошкольные учреждения, пользовались более пристальным и индивидуализированным.

Анализируя процесс адаптации первоклассников к школе, целесообразно выделить те его формы, знание которых позволит реализовать идеи преемственности в работе воспитателя дошкольного учреждения и учителя общеобразовательной школы.

1. Адаптация организма к новым условиям жизни и деятельности, к физическим и интеллектуальным нагрузкам. В данном случае уровень адаптации будет зависеть от возраста ребенка, который пошел в школу; от

того, посещал ли он детский сад или его подготовка к школе осуществлялась в домашних условиях; от степени сформированности морфофункциональных систем организма; уровня развития произвольной регуляции поведения и организованности ребенка; от того, как изменялась ситуация в семье.

2. Адаптация к новым социальным отношениям и связям относится в большей степени к пространственно-временным отношениям (режим дня, особое место для хранения школьных принадлежностей, школьной формы, подготовка уроков, уравнивание ребенка в правах со старшими братьями, сестрами, признание его «взрослости», предоставление самостоятельности и др.); личностно-смысловым отношениям (отношение к ребенку в классе, общение со сверстниками и взрослыми, отношение к школе, к самому себе как учащемуся); к характеристике деятельности и общения ребенка (отношение к ребенку в семье, стиль поведения родителей и учителей, особенности семейного микроклимата, социальная компетентность ребенка и др.).

3. Адаптация к новым условиям познавательной деятельности зависит от актуальности образовательного уровня ребенка (знаний, умений, навыков), полученного в дошкольном учреждении или в домашних условиях; интеллектуального развития; от обучаемости как способности овладеть умениями и навыками учебной деятельности, любознательности как основы познавательной активности; от сформированности творческого воображения; коммуникативных способностей (умение общаться со взрослыми, сверстниками).

Создание благоприятных условий адаптации ребенка к школе с учетом особенностей ее проявления является важнейшим фактором обеспечения преемственности в его развитии. От того, как протекает процесс адаптации, во многом зависит психофизическое состояние будущего ученика. Сроки адаптации первоклассников могут быть различными. Обычно устойчивая приспособляемость к школе отмечается в первом полугодии обучения. Однако установлено, что у 20 - 30% шестилетних детей этот процесс не

завершается в течение первого года обучения [18,27]. Механизмы адаптации первоклассника к школе имеют многообразие аспектов: физиологический, социальный, психологический и др.

Процесс физиологической адаптации ребёнка к школе можно разделить на три основных этапа (фазы), каждый из которых имеет свои особенности и характеризуется различной степенью напряжения функциональных систем организма [24,41].

Первый этап – ориентировочный, когда в ответ на весь комплекс новых воздействий, связанных с началом систематического обучения, отвечают бурной реакцией и значительным напряжением практически все системы организма. Эта «физиологическая буря» длится достаточно долго (две-три недели).

Второй этап – неустойчивое приспособление, когда организм ищет и находит какие-то оптимальные варианты реакций на эти воздействия, «буря» начинает затихать.

Третий этап – период относительно устойчивого приспособления, когда организм находит наиболее подходящие варианты реагирования на нагрузку, требующие меньшего напряжения всех систем. Дети далеко не с одинаковой успешностью «вживаются» в новые условия жизнедеятельности.

А.Л. Венгер описывает три уровня адаптации к школьному обучению: Высокий уровень адаптации. Первоклассник позитивно относится к школе, предъявляемые требования принимает адекватно; учебный материал усваивает быстро; глубоко и полно овладевает программным материалом; решает усложнённые задачи; прилежен, внимательно слушает указания, разъяснения учителя; выполняет поручения без внешнего контроля; показывает большой интерес к самостоятельной учебной работе, готовится ко всем урокам; занимает в классе благоприятное статусное положение.

Средний уровень адаптации. Первоклассник позитивно относится к школе, её посещение не вызывает негативных переживаний; понимает учебный материал, если учитель объясняет его подробно и наглядно;

усваивает главное содержание учебных программ, без помощи учителя решает стандартные задачи; сосредоточен и внимателен при выполнении заданий, поручений, указаний взрослого, только при его контроле; бывает сосредоточен только тогда, когда занят чем-то для него увлекательным; готовится к урокам и выполняет домашние задания практически всегда; дружит со многими одноклассниками.

Низкий уровень адаптации. У первоклассник отрицательное или безразличное отношение к школе; нередко жалобы на нездоровье; доминирует депрессивный настрой ; наблюдаются нарушения дисциплины; объясняемый материал усваивает фрагментарно; самостоятельная работа с учебником затруднена; при выполнении самостоятельных учебных заданий не проявляет интереса; к урокам готовится нерегулярно, ему нужен постоянный контроль, периодически напоминания и побуждения со стороны учителя и родителей; сохраняет работоспособность и внимание при удлинённых паузах для отдыха; для понимания нового и решения задач по образцу требует значительной учебной помощи учителя и родителей; пассивен; близких друзей не имеет, знает по именам и фамилиям лишь часть одноклассников.

С адаптацией связывают также отклонения в учебной деятельности (затруднения в учёбе, конфликты с одноклассниками и т.д.), которые могут быть у психически здоровых детей или у детей с разными нервно-психическими расстройствами, но не распространяются на детей, у которых нарушения учебной деятельности вызваны олигофренией, органическими расстройствами, физическими дефектами. Влияние неблагоприятных факторов на адаптацию ребёнка к школе связано с таким явлением как социально-психологическая (школьная) дезадаптация. Школьная дезадаптация – это образование неадекватных механизмов приспособления ребёнка к школе в форме нарушений учёбы и поведения, конфликтных отношений, психогенных заболеваний и реакций, повышенного уровня тревожности, искажений в личностном развитии [2,13]. Под «школьной

дезадаптацией» в самом широком смысле можно понимать «несоответствие социопсихологического и психофизиологического статуса ребёнка требованиям ситуации школьного обучения, овладение которой по ряду причин становится затруднительным или, в крайних случаях невозможным» [7,8]. При исследовании механизмов дезадаптации выявлено особое значение в её возникновении кризисных, «переломных» моментов в жизни ребёнка. К ним можно отнести резкое изменение социальной ситуации его развития. В этом смысле наибольший риск представляет переход от дошкольного образования со своей системой оценок, критериев и ценностей к школьному образованию, предъявляющей совершенно иную систему требований к ребёнку.

Однако как отмечает М.М. Семаго, опасность дезадаптации есть всегда, когда ребёнок работает на пределе своих физиологических и психических возможностей. Существуют разные формы проявления школьной дезадаптации: поведенческая (если поступки ребёнка отличаются от нормативных требований школы) и учебная (если процесс овладения учебными навыками проходит с осложнениями). Различными авторами выявлены следующие основные факторы, которые в большинстве случаев приводят к школьной дезадаптации: - социально-психологическая запущенность; недостаточное развитие произвольных компонентов;- парциальная несформированность отдельных звеньев высших психологических функций (ВПФ), в том числе речи; - атипичное формирование функциональных взаимодействий мозга (в частности, левшество и связанные с ним проблемы развития двигательной, познавательной и эмоциональной сфер); - нарушения нейродинамических характеристик деятельности (нестабильность психических процессов); - соматическая ослабленность;- эмоционально-личностные проблемы, в том числе коммуникативные.

По мнению Р.В. Овчаровой, главная причина школьной дезадаптации связана с характером семейного воспитания. Другая причина дезадаптации

младших школьников заключается в том, что трудности в учёбе и поведении осознаются детьми в основном через отношение к ним учителя, а причины возникновения дезадаптации часто связаны с отношением к ребёнку и его учёбе в семье [21,26].

Н.Г. Лусканова и И.А. Коробейников указывают на три основных момента для верного понимания сущности школьной дезадаптации [36].

Во-первых, каждый из перечисленных факторов крайне редко встречается в «чистом», изолированном виде и, как правило, сочетается с действием других факторов, образуя сложную, иерархизированную структуру нарушения школьной адаптации.

Во-вторых, действие любого фактора носит не прямой характер, а реализуется через целую цепь опосредствований, причём на разных этапах формирования дезадаптации мера патогенности каждого из факторов и его место в общей структуре нарушений не являются постоянными.

В-третьих, становление картины школьной дезадаптации происходит не просто на фоне, а в неразрывной динамической связи с симптомами психического дизонтогенеза, что, однако, не даёт оснований для их отождествления, но диктует при этом необходимость анализа их соотношения в каждом конкретном случае [36].

Проблеме дезадаптации первоклассников в последние годы посвящено большое количество работ, в которых определяются её виды (А.А. Северный; Н.Н. Сургаева, Н.Г. Милованова), изучаются психогенные формы (В.Е. Каган), предлагаются диагностические и коррекционные меры по предотвращению возникновения (Е.В. Шарапановская) и разработка основ единого комплексного подхода к предупреждению школьной дезадаптации (Н.В. Белякова). Если в 2000-2010 годы количество дезадаптированных детей младшего школьного возраста, по данным разных авторов, составляло от 15% до 40%, и уже тогда отмечалась тенденция к росту их числа (Н.Г. Лусканова., И.А. Коробейников), можно предположить, что в настоящее

время количество дезадаптированных детей в младшей школе увеличилось в связи с изменениями в обществе.

Таким образом, можно сделать вывод о том, что показатели успешной адаптации первоклассников к школьному обучению, можно определить по таким критериям как школьная мотивация, т.к от нее зависит развитие познавательных интересов. Первокласснику необходимо произвольно управлять своим поведением, познавательной деятельностью, что становится возможным при сформированной иерархической системе мотивов; школьная тревожность, особое внимание она привлекает потому, что выступает ярчайшим признаком школьной дезадаптации ребенка, отрицательно влияя на все сферы его жизнедеятельности: не только на учебу, но и на общение, в том числе и за пределами школы, на здоровье и общий уровень психологического благополучия; уровень саморегуляции первоклассника является важным критерием, поскольку формируется новый тип его деятельности - активная познавательная деятельность, когда он не просто интересуется чем-то, а может исследовать этот вопрос и довести знания по нему до такого уровня, который требуется для реального осуществления деятельности.

1.3. Анализ подходов к психолого-педагогическому сопровождению первоклассников в адаптационный период

Анализ современной психолого-педагогической литературы показывает, что понятия сопровождение, психолого-педагогическое сопровождение, сопровождение развития являются одними из самых актуальных, но и менее разработанных в отечественной и зарубежной науке. При этом многие авторы (А.С.Галанов, Т.А.Ильина, Г.К.Кислица, Н.В.Чистоклетова и др.) рассматривают сущность сопровождения через категорию помощь, которая по природе своей должна строиться, исходя из имеющихся возможностей, задатков ребенка и реальной ситуации конкретного этапа его развития

Термин «сопровождение» сегодня прочно вошел в отечественную науку и практику работы, он активно используется в различных направлениях педагогики и психологии. Однако, до сегодняшнего дня, нет единой трактовки этого термина, более того, наряду с ним используются такие близкие по смыслу и содержанию понятия как «психологическая поддержка», «содействие» (К. Гуревич, И. В.Дубровина, Э. Верник, Ю.Г.Крылова, И.В. Макарова, Х. Лийметс, Ю. Сыэрда), «со-бытие» (В. Слободчиков), «со-работничество» (С. Хорунжий), «психологическое обеспечение» (А.А.Деркач Т.В.Шеломова и др.), «психологическое или социально-психологическое сопровождение» (Г.Л.Бардиер, М.Р.Битянова, А.В Волосников, В.С.Мухина, Н.Г.Осухова, Ю.В.Слюсарев).

Сопровождение понимают как деятельность, обеспечивающую создание условий для принятия субъектом развития оптимального решения в различных ситуациях жизненного выбора. В психологии сопровождение рассматривается как система профессиональной деятельности, обеспечивающая создание условий для успешной адаптации человека к условиям его жизнедеятельности. Успешно организованное сопровождение помогает человеку войти в ту «зону развития», которая ему пока не доступна.

Психолого-педагогическое сопровождение образовательной деятельности всегда персонифицировано и направлено на конкретного обучающегося, даже если педагог работает с группой. Субъектами психолого-педагогического сопровождения индивидуальной образовательной деятельности обучающегося являются: медицинские работники и другие специалисты; классный руководитель; психолог; социальный педагог; родители и родственники ученика. Субъектом психолого-педагогического сопровождения является и сам первоклассник, который имеет свой опыт обучения, взаимодействия со взрослыми, другими обучающимися, свой особый характер личностного и индивидуального развития. Особенности конкретного ребенка влияют на содержание и формы

психолого-педагогического сопровождения его индивидуальной образовательной деятельности. [48].

Психолого-педагогическое сопровождение - это целостный и непрерывный процесс изучения личности учащегося, ее формирования, создания условий для самореализации во всех сферах деятельности, адаптации в социуме на всех возрастных этапах обучения в школе, осуществляемый всеми субъектами воспитательно-образовательного процесса в ситуациях взаимодействия. Это система профессиональной деятельности психолога, направленной на создание социально-психологических условий для успешного обучения и психологического развития ребенка в ситуациях школьного взаимодействия. Это «метод, обеспечивающий создание условий для принятия школьником оптимальных решений в различных ситуациях жизненного выбора, особенно при определении профиля обучения» (С. Новикова). Объектом школьной психологической практики выступает обучение и психологическое развитие ребенка в ситуации школьного взаимодействия, предметом - социально-психологические условия успешного обучения и развития. Методом и идеологией работы школьного психолога является сопровождение. И означает это для нас следующее. [32]

Во-первых, следование за естественным развитием младшего школьника на данном возрастном и социокультурном этапе онтогенеза. Сопровождение первоклассника опирается на те личностные достижения, которые реально есть у обучающегося. Оно находится в логике его развития, а не искусственно задает ему цели и задачи извне. Данное положение очень важно при определении содержания работы школьного психолога. Он занимается ни тем, что считают важным учителя или «положено» с точки зрения науки, а тем, что необходимо конкретному ребенку или группе. Таким образом, в качестве важнейшего аксиологического принципа в нашу модель школьной психологической практики мы закладываем безусловную ценность

внутреннего мира каждого школьника, приоритетность потребностей, целей, и ценностей его развития.

Во-вторых, создание условий для самостоятельного творческого освоения младшим школьником системы отношений с миром и самим собой, также для совершения каждым первоклассником личностно важных жизненных выборов. Внутренний мир ребенка автономен и независим. Взрослый может сыграть важную роль в становлении и развитии этого уникального мира. Однако взрослый (в данном случае - психолог) не должен превращаться во внешний психологический «костыль» своего воспитанника, на который тот может опереться каждый раз в ситуации выбора и тем самым уйти от ответственности за принятое решение. В процессе сопровождения взрослый, создавая ситуации выборов (интеллектуальных, этических, эстетических) побуждает ребенка к нахождению самостоятельных решений, помогает ему принять на себя ответственность за собственную жизнь.

В-третьих, в идее сопровождения последовательно осуществляется принцип вторичности его форм и содержания по отношению к социальной и учебно-воспитательной среде жизнедеятельности младшего школьника. Психологическое сопровождение, осуществляемое школьным психологом, не ставит собственной целью активное направленное действие на те социальные условия, в которых живет первоклассник, и ту систему обучения и воспитания, которую выбрали для него родители. Цель сопровождения реалистичнее и прагматичнее - создать в рамках объективно данной ребенку социально-педагогической среды условия для его максимального в данной ситуации личностного развития и обучения. [12]

В-четвертых, психологическое сопровождение первоклассника в школе в большей степени осуществляется педагогическими средствами, через педагога и традиционные школьные формы учебного и воспитательного взаимодействия. По крайней мере, мы постулируем преимущество таких скрытых форм воздействия сравнивая с непосредственным вмешательством психолога в жизнь ребенка, его внутришкольные и внутрисемейные

отношения. Это особым образом задает роль преподавателя в нашей модели психологической практики. Он оказывается соратником психолога в разработке стратегии сопровождения каждого младшего школьника и основным ее реализатором. Психолог же помогает педагогу «настроить» процесс обучения и общения на конкретных обучающихся. [12]

М.Р. Битяновой, сопровождение рассматривается как процесс, как целостная деятельность практического школьного психолога, в рамках которой могут быть выделены три обязательных взаимосвязанных компонента:

1. Систематическое отслеживание психолого-педагогического статуса обучающегося и динамики его психического развития в процессе школьного обучения. Предполагается, что с первых минут нахождения ребенка в школе, начинает бережно и конфиденциально собираться и накапливаться информация о различных сторонах его психической жизни и динамике развития, что необходимо для создания условий успешного обучения и личностного роста каждого школьника. Для получения и анализа информации такого рода используются методы педагогической и психологической диагностики. При этом психолог имеет четкие представления о том, что именно он должен знать о ребенке, на каких этапах обучения диагностическое вмешательство действительно необходимо и какими минимальными средствами оно может быть осуществлено. Он учитывает также, что в процессе сбора и использования такой психолого-педагогической информации возникает множество серьезных этических и даже правовых вопросов.

2. Создание социально-психологических условий для развития личности учащихся и их успешного обучения. На основе данных психодиагностики разрабатываются индивидуальные и групповые программы психологического развития ребенка, определяются условия его успешного обучения. Реализация данного пункта предполагает, что учебно-воспитательный процесс в учебном заведении построен по гибким схемам,

может изменяться и трансформироваться в зависимости от психологических особенностей тех детей, которые пришли обучаться в данное заведение. Кроме того, известная гибкость требуется от каждого педагога, так как подходы и требования к детям тоже не должны быть застывшими, не должны исходить из какого-то абстрактного представления об идеале, а ориентироваться на конкретных детей, с их реальными возможностями и потребностями.

3. Создание специальных социально-психологических условий для оказания помощи детям, имеющим проблемы в психологическом развитии, обучении. Данное направление деятельности ориентировано на тех школьников, у которых выявлены определенные проблемы с усвоением учебного материала, социально принятых форм поведения, в общении с взрослыми и сверстниками, психическом самочувствии и прочее. Для оказания психолого-педагогической помощи таким детям должна быть продумана система действий, конкретных мероприятий, которые позволяют им преодолеть или скомпенсировать возникшие проблемы. [11]

В соответствии с этими основными компонентами процесса сопровождения выделяется несколько важнейших направлений практической деятельности школьного психолога в рамках процесса сопровождения: школьная прикладная психодиагностика, развивающая и психокоррекционная деятельность, консультирование и просвещение педагогов, школьников и их родителей, социально-диспетчерская деятельность. В самих направлениях, сформулированных в общем виде, нет ничего нового. Однако каждое направление обретает свою специфику, получает конкретные формы и содержательное наполнение, включаясь в единый процесс сопровождения. [46]

Сопровождение - это определенная идеология работы, это самый первый и самый важный ответ на вопрос, зачем нужен психолог. Однако прежде чем подробно остановиться на содержании этого понятия, рассмотрим в целом ситуацию в отечественной психологической школьной

практике с точки зрения тех целей и той идеологии, которые заложены в различные существующие подходы.

Целью психолого-педагогического сопровождения является создание социально-психологических условий для развития личности первоклассников и их успешного обучения.

В ходе психолого-педагогического сопровождения решаются следующие задачи:

-
- систематически отслеживать психолого-педагогический статус первоклассника и динамику его психологического развития в процессе школьного обучения;
 - формировать у обучающихся способности к самопознанию, саморазвитию;
 - создать специальные социально-психологические условия для оказания помощи первоклассникам, имеющим проблемы в психологическом развитии, обучении.

Основные направления деятельности школьной психологической службы:

Диагностико-коррекционная (развивающая) работа – выявление особенностей психического развития младшего школьника, сформированности определенных психологических новообразований, соответствия уровня развития умений, знаний, навыков, личностных и межличностных образований возрастным ориентирам и требованиям общества:

- изучение обращения к психологу, поступающего от учителей, родителей, учащихся (определение проблемы, выбор метода исследования);
- формулировка заключения об основных характеристиках изучавшихся компонентов психического развития или формирования личности школьника;

– разработка рекомендаций, программы психокоррекционной работы с первоклассниками, составление долгосрочного плана развития способностей или других психологических образований.

Психопрофилактическая работа – обеспечение решения проблем, связанных с обучением, воспитанием, психическим здоровьем детей:

– разработка и осуществление развивающих программ для первоклассников с учетом задач каждого возрастного этапа;

– выявление психологических особенностей младшего школьника, которые в дальнейшем могут обусловить отклонения в интеллектуальном или личностном развитии;

– предупреждение возможных осложнений в связи с переходом первоклассников на следующую возрастную ступень.

Психологическое консультирование – помощь в решении тех проблем, с которыми к психологу обращаются учителя, обучающиеся, родители.

Психологическое просвещение – приобщение педагогического коллектива, обучающихся и родителей к психологической культуре.

Первые диагностические измерения сформированности универсальных учебных действий проводятся при поступлении ребенка в школу. Самоопределение, смыслообразование и нравственно-этическая ориентация определяют личностную готовность к обучению ребенка в школе.

I этап (1 класс) – поступление ребенка в школу. Он начинается в марте – апреле месяце одновременно с записью детей в школу и заканчивается в начале сентября. В рамках этого этапа предполагается:

1. Проведение психолого-педагогической диагностики, направленной на определение школьной готовности ребенка. Как правило, диагностика состоит из двух составных частей. Сначала осуществляется общая экспресс-диагностика, позволяющая судить об уровне психологической готовности и сформированности некоторых универсальных учебных действий у ребенка. Затем, по отношению к детям, показавшим чрезвычайно низкие результаты, организуется второй «диагностический тур». Он направлен на выявление

причин низких результатов. В ряде случаев второй диагностический срез осуществляется в апреле.

2. Проведение групповых и индивидуальных консультаций родителей будущих первоклассников. Групповая консультация в форме родительского собрания – это способ повышения психологической культуры родителей, рекомендации родителям по организации последних месяцев жизни ребенка перед началом школьных занятий. Индивидуальные консультации проводятся для родителей, чьи дети по результатам тестирования имеют низкий уровень сформированности универсальных учебных действий и могут испытывать трудности в адаптации к школе.

3. Групповая консультация педагогов будущих первоклассников, носящая на данном этапе общий ознакомительный характер.

4. Проведение психолого–педагогического консилиума по результатам диагностики, основной целью которого является выработка и реализация подхода к комплектованию классов, динамика личностного развития педагогов, показателем которой является положительное самоопределение, мотивационная готовность к реализации нового ФГОС в 1 классе.

II этап – первичная адаптация первоклассников к школе. Без преувеличения его можно назвать самым сложным для детей и самым ответственным для взрослых. В рамках данного предполагается:

1. Проведение консультаций и просветительской работы с родителями первоклассников, направленной на ознакомление взрослых с основными задачами и трудностями периода первичной адаптации, тактикой общения и помощи детям.

2. Проведение групповых и индивидуальных консультаций педагогов по выработке единого подхода к отдельным детям и единой системе требований к классу со стороны различных педагогов, работающих с классом.

3. Организация методической работы педагогов, направленной на построение учебного процесса в соответствии с индивидуальными

особенностями и возможностями школьников, выявление в ходе диагностики и наблюдения за детьми в первые недели обучения.

4. Организация психолого-педагогической поддержки школьников. Такая работа проводится, как правило, психологом или педагогами во внеурочное время. В школе проводится развивающая система занятий психолога в период адаптации. Цель программы: психологическая помощь и поддержка детей в период адаптации.

5. Основной формой ее проведения являются различные игры. Подобранные и проводимые в определенной логике они помогают детям быстрее узнать друг друга, настроиться на предъявляемую школой систему требований, снять чрезмерное психическое напряжение, формировать у детей коммуникативные действия, необходимые для установления межличностных отношений, общения и сотрудничества, оказать помощь учащимся в усвоении школьных правил. На занятиях у учащихся формируется внутренняя позиция школьника, устойчивая самооценка. Педагог-психолог также содействует формированию познавательных действий, необходимых для успешного обучения в начальной школе.

6. Организация групповой развивающей работы с детьми, направленная на повышение уровня их школьной готовности, социально-психологическую адаптацию в новой системе взаимоотношений.

III этап – психолого-педагогическая работа с первоклассниками, испытывающими трудности в школьной адаптации. Работа в этом направлении осуществляется у первоклассников и предполагает следующее:

1. Проведение психолого-педагогической диагностики, направленной на выявление групп школьников, испытывающих трудности в формировании универсальных учебных действий.

2. Индивидуальное и групповое консультирование и просвещение родителей по результатам диагностики.

3. Просвещение и консультирование педагогов по вопросам индивидуальных и возрастных особенностей учащихся. Групповая и индивидуальная просветительская работа по проблеме профилактики профессиональной деформации;

4. Организация педагогической помощи детям, испытывающим различные трудности в обучении и поведении с учетом данных психодиагностики. Здесь же – методическая работа педагогов, направленная на анализ содержания и методики преподавания различных предметов. Цель такого анализа – выявить и устранить те моменты в учебном процессе, стиле общения с детьми, которые могут провоцировать различные школьные трудности.

6. Организация групповой психологической коррекционной работы со школьниками, испытывающими трудности в обучении и поведении. Выявление детей с ООП (ограниченными образовательными потребностями) в ОУ, осуществление психолого-медико-социального сопровождения.

7. Аналитическая работа, направленная на осмысление результатов проведенной в течение полугодия и года в целом работы.

Таким образом, психолого-педагогическое сопровождение первоклассников в адаптационный период - это профессиональная деятельность взрослых, взаимодействующих с ребенком в школьной среде. Ребенок, приходя в школу и погружаясь в школьную среду, решает свои определенные задачи, реализует свои индивидуальные цели психического и личностного развития, социализации, образования и др. Сопровождающая работа находящихся рядом с ним взрослых направлена на создание благоприятных социально-психологических условий для его успешного обучения, социального и психологического развития.

Выводы по первой главе

Проведя теоретический анализ основных направлений исследования адаптации в психологической науке, необходимо заметить, что данная тематика является до сих пор актуальной. Проанализировав различные точки

зрения на проблему адаптации можно ее определить как процесс и результат согласования человека с окружающим миром, приспособления к изменившейся среде, к новым условиям жизнедеятельности, к структуре отношений в определенных социально-психологических общностях, установления соответствия поведения принятым в них нормам и правилам. (М.Р. Битянова, Н.Ю. Синягина, М.В. Максимова). Адаптация подразумевает не только приспособление. Но и создание условий для последующего развития. Первый год обучения определяет порой всю последующую школьную жизнь ребенка, в этот период школьник под руководством взрослых совершает чрезвычайно важные шаги в своем развитии. Поэтому важно знать психологические особенности первоклассников к условиям обучения.

Таким образом, можно сделать вывод о том, что показатели успешной адаптации первоклассников к школьному обучению, можно определить по таким критериям как, школьная мотивация, т.к. от нее зависит развитие познавательных интересов, первокласснику необходимо произвольно управлять своим поведением, познавательной деятельностью, что становится возможным при сформированной иерархической системе мотивов; школьная тревожность, особое внимание она привлекает потому, что выступает ярчайшим признаком школьной дезадаптации ребенка, отрицательно влияя на все сферы его жизнедеятельности: не только на учебу, но и на общение, в том числе и за пределами школы, на здоровье и общий уровень психологического благополучия; уровень саморегуляции первоклассника является важным критерием, поскольку формируется новый тип его деятельности - активная познавательная деятельность, когда он не просто интересуется чем-то, а может исследовать этот вопрос и довести знания по нему до такого уровня, который требуется для реального осуществления деятельности.

Психолого-педагогическое сопровождение первоклассника в адаптационный период – целостная системно организаторская деятельность,

в процессе которой создаются социально- психологические и педагогические условия для успешного обучения первоклассников и психологического развития каждого обучающегося в школьной среде. Целью психолого- педагогического сопровождения первоклассника учебно-воспитательном процессе является обеспечение нормального развития младшего школьника – в соответствии с нормой развития, в соответствующем возрасте.

2. Опыт — поисковая работа по реализации психолого-педагогического сопровождения первоклассников в адаптационный период

2.1. Организация и методы исследования. Результаты первичной диагностики

В рамках настоящей работы представлено исследование психолого-педагогического сопровождения первоклассников в адаптационный период — это профессиональная деятельность взрослых, взаимодействующих с ребенком в школьной среде. Ребенок, приходя в школу и погружаясь в школьную среду, решает свои определенные задачи, реализует свои индивидуальные цели психического и личностного развития, социализации, образования и др. На основании теоретического анализа философских, психологических и педагогических источников нами была разработана программа психолого-педагогического сопровождения первоклассников в адаптационный период.

Цель опытно-экспериментальной работы — разработать и апробировать программу психолого-педагогического сопровождения первоклассников в адаптационный период.

Задачи:

1. Эмпирическим путем диагностировать у первоклассников школьную дезадаптацию показателями уровня школьной тревожности, мотивации учебной деятельности, навыки саморегуляции.

2. На основе полученных результатов разработать и апробировать программу психолого-педагогического сопровождения первоклассников в адаптационный период.

3. Проверить эффективность разработанной программы психолого-педагогического сопровождения первоклассников в адаптационный период.

Этапы эмпирического исследования

1. Этап констатирующего эксперимента. Цель: выявление уровня тревожности, мотивации учебной деятельности и навыков саморегуляции у первоклассников.

2. Этап формирующего эксперимента. Цель: апробация программы психолого-педагогического сопровождения первоклассников в адаптационный период.

3. Этап контрольного эксперимента. Цель: проверка эффективности программы психолого-педагогического сопровождения первоклассников в адаптационный период.

Эмпирическое исследование и реализация разработанной нами программы было проведено на базе Березовского муниципального автономного общеобразовательного учреждения "Средняя общеобразовательная школа № 2"

База исследования: БМАОУ СОШ №2 г. Березовский.

Описание выборки: В исследовании принимали участие 50 учеников 1х классов. (1 «А», 1 «Б»).

Участникам гарантировались сохранение конфиденциальности результатов и предоставление по желанию обратной связи по результатам: в форме индивидуального консультирования.

В ходе инструктажа участникам исследования сообщалось, что им будет предъявлен ряд опросников, при работе, с которыми можно использовать псевдоним. По окончании работы с методиками участников просили не сдавать свои протоколы в том случае, если они затруднялись давать искренние ответы. Таким образом, инструкция и процедура сбора эмпирических данных предполагала нивелирование влияния факторов, которые потенциально могут обусловить снижение уровня достоверности ответов.

Для выявления значимости различий в показателях адаптированности первоклассников нами был использован непараметрический статистический Т-критерий Вилкоксона в связи с тем, что он позволяет осуществить

выявление различий между двумя независимыми малыми выборками по уровню выраженности какого-либо количественно измеренного признака.

Математико-статистическая обработка данных осуществлялась с помощью программы STATISTICA 8.0, MS Excel XP 2000.

Адекватность выбора и возможность применения методик сбора эмпирических данных были обусловлены теоретическими основаниями исследования выделенного объекта и предмета, содержанием поставленных цели и задач, учетом возможностей и ограничений методик, их точности и надежности измерений, а также объективными условиями и существующими возможностями проведения исследования.

Для диагностики уровня школьной адаптации учащихся были подобраны три методики.

1) Психологическое исследование с помощью анкеты для определения школьной мотивации (Н.Г.Лусканова) [1].

Детям предлагается анкета, состоящая из 10 вопросов:

1. Тебе очень нравится в школе или нет?
2. Когда ты просыпаешься утром, ты всегда с радостью и желанием идешь в школу или ты бы хотел остаться дома?
3. Представить, что тебе учитель сказал, что завтра не обязательно приходить в школу всем ученикам. Ты бы пошел в школу или остался дома?
4. Ты хотел бы, чтобы не задавали домашних заданий?
5. Тебе нравится, когда у вас отменяют какие-нибудь уроки?
6. Ты хотел бы, чтобы в школе остались одни перемены?
7. Ты часто рассказываешь о школе своим родителям?
8. Ты хотел бы, чтобы у тебя был менее строгий учитель?
9. У тебя много друзей в классе?
10. Тебе нравятся твои одноклассники?

Ответы первоклассников на вопросы оценивались от 0 до 3 баллов (за отрицательный ответ ставится 0 баллов, за нейтральный – 1 балл, за положительный – 3 балла).

Далее баллы суммируются, 25-30 баллов – это высокий уровень школьной адаптации, 20-24 – это средняя норма, 15-19 баллов указывают на внешнюю мотивацию, 10-14 баллов указывают на низкую школьную мотивацию, и менее 10 баллов – говорит о школьной дезадаптации, негативном отношении к школе.

2) Проективная методика диагностики школьной тревожности (А.М.Прихожан).

Данная методика позволяет изучить тревожность детей по отношению к ряду типичных для него жизненных ситуаций общения с другими людьми.

Экспериментальный материал составили два набора по 12 рисунков размером 18 x 13 см. Первый набор предназначен для девочек, второй – для мальчиков (приложение).

На рисунках изображены типичные для ребенка жизненные ситуации:

ситуация 1 – ребенок с родителями;

ситуация 2 – изоляция от сверстников;

ситуация 3 – игра со сверстниками;

ситуация 4 – выговор;

ситуация 5 – прекращение игры со сверстниками;

ситуация 6 – решение задачи в классе;

ситуация 7 – оценка учителя;

ситуация 8 – домашнее задание;

ситуация 9 – ответ у доски;

ситуация 10 – отвержение сверстниками;

ситуация 11 – вход в школу;

ситуация 12 – игра в одиночестве.

Таким образом, все ситуации, изображенные на рисунках представляют четыре группы: 1) ситуации общения с родителями; 2) ситуации, которые связаны со школой; 3) ситуации общения, игры со сверстниками; 4) ситуации одиночества.

Каждого ребенка просили придумать рассказа по картинкам, подрисовать лицо (настроение), например, веселое, грустное и объяснить, почему оно такое. Затем ребенку предъявлялись последовательно все картинки. Перед предъявлением каждой картинки вопрос повторялся: «Какое у девочки (мальчика) лицо? Почему у него такое лицо?» Все ответы детей фиксировались.

Ответы оценивались на десяти рисунках (2-11). Первый рисунок является тренировочным, а последний «буферным» - для того, чтобы ребенок закончил работу на положительных эмоциях.

Затем вычислялся общий уровень тревожности по «неблагополучным» ответам испытуемых, которые характеризовали настроение ребенка как скучное, грустное, сердитое и т.п. Тревожным можно считать ребенка, давшего 7 и более подобных ответов из 10.

3) Методика «Мое настроение в школе».

Детям была предложена карточка, на которой изображены три лица (рис. 1).



Рис. 1 Карточка, используемая в методике «Мое настроение в школе»

Затем каждого ребенка просили показать:

1. Какое у тебя обычно бывает лицо, когда ты собираешься в школу? А когда идешь в школу?
2. Какое у тебя лицо на уроке математики (письма, чтения, рисования, физкультуры, труда)?
3. Какое у тебя лицо на переменах?
4. Какое у тебя бывает лицо, когда закончился последний урок? А когда идешь домой? и т.д.

Кроме этого, дополнительно на родительском собрании был проведен опрос родителей с целью выявления адаптации ребенка к школе.

Анкета для родителей

1. Охотно ли ваш ребенок идет в школу?
2. Вполне ли он приспособлен к новому режиму, принимает ли как должное новый распорядок?
3. Переживает ли свои учебные успехи и неудачи?
4. Делится ли с вами своими школьными впечатлениями?
5. Каков преобладающий эмоциональный характер впечатлений?
6. Как преодолевает трудности при выполнении домашней работы?
7. Часто ли ребенок жалуется на товарищей по классу?
8. Справляется ли с учебной нагрузкой? (Степень напряжения.)
9. Как по сравнению с прошлым годом изменился режим сна?
10. Жалуется ли на беспричинные боли, и если да, то, как часто?

Анализ результатов первичной диагностики

На констатирующем этапе эксперимента, было проведено диагностическое обследование учащихся по представленным выше методикам.

На основании полученных результатов исследования уровня школьной мотивации были получены следующие показатели: Высокий уровень школьной мотивации - 4 первоклассника, это составляет 8%; хорошая школьная мотивация – 17 первоклассников, это составляет 34 %; положительное отношение к школе – 6 первоклассников, это составляет 12%; низкая школьная мотивация – 14 первоклассников, это составляет 28%; негативное отношение к школе – 9 первоклассников, это составляет 18%.

По результатам первичной диагностики получены следующие данные уровня школьной мотивации с помощью анкеты для определения школьной мотивации Н.Г. Лусканова (Рис.1)

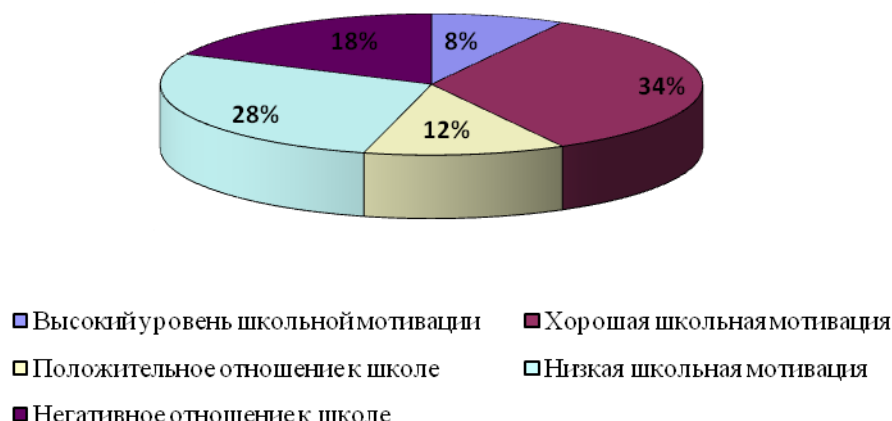


Рис. 1 Уровень мотивации первоклассников на этапе первичной диагностики, %

Проанализировав полученные данные по методике, можно сделать вывод о том, что высокий уровень школьной мотивации характерен только для 4 (8%) первоклассников, хорошая школьная мотивация характерна 17 (34%) обучающимся, положительное отношение к школе характерно для 6 (12%) первоклассникам и привлекает их больше внеучебными сторонами. Они достаточно хорошо чувствуют себя в школе, однако чаще их привлекает дополнительная возможность пообщаться с друзьями. Низкая мотивация к школе была диагностирована у 14 (28%) первоклассников, еще у 9 (18%) первоклассников выявлена негативное отношение к школе, они часто испытывают значительные затруднения в школе, это может быть, как, неуспеваемость в школьной программе, так и проблемы в общении со сверстниками и взрослыми. Им кажется, что школа является враждебной средой, в которой невыносимо находится, что позволяет относить младших школьников к группе риска.

Далее у первоклассников, по показателям первичной диагностики с негативным отношением к школе и низкой школьной мотивацией, были проанализированы ответы на вопросы более детально.

Отметим те вопросы, на которые получены наименьшие баллы. Выявлено, что первоклассникам с негативным отношением не нравится в

школе (вопрос 1), они бы не пошли в школу, если бы учитель сказал, что можно не приходить (вопрос 3), им хочется чтобы не задавали домашние задания (вопрос 4), им нравится, когда отменяют уроки (вопрос 5), им не нравятся одноклассники и у них мало друзей (вопросы 9 и 10).

Для определения школьной тревожности, была использована проективная методика диагностики школьной тревожности (А.М.Прихожан).

На основании полученных результатов исследования уровня школьной тревожности были получены следующие показатели:

- 1) Ситуация общения с родителями – 7 первоклассников, это составляет 15%.
- 2) Ситуации, связанные со школой – 21 первоклассник, это составляет 42%.
- 3) Ситуация общения со сверстниками – 16 первоклассников, это составляет 32%.
- 4) Ситуация одиночества – 5 первоклассников, это составляет 11%.

По результатам первичной диагностики получены следующие данные уровня школьной тревожности с помощью проективной методика диагностики школьной тревожности (А.М.Прихожан) (Рис.2)

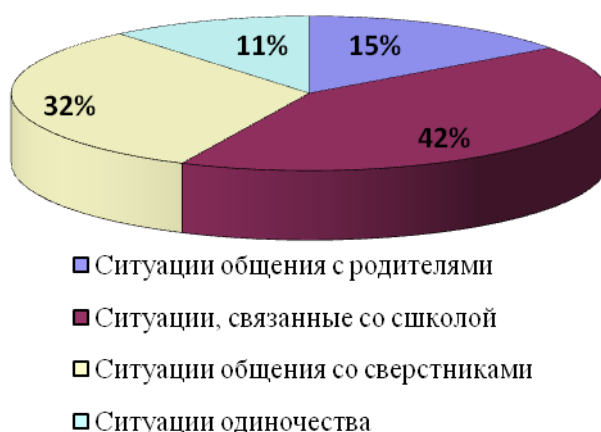
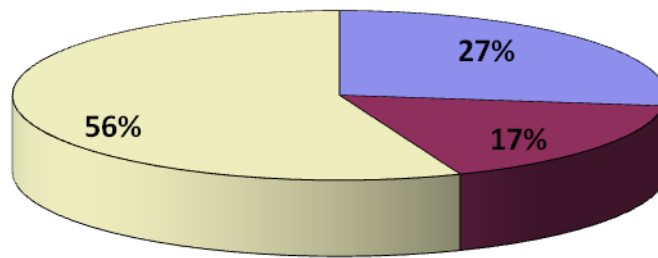


Рис. 2 Уровень тревожности первоклассников по отношению к ряду типичных для него жизненных ситуаций общения с другими людьми на этапе первичной диагностики, %

По результатам, полученным на основе данной методики, было выявлено, что высокий уровень тревожности характерен для 19 первоклассников, по отрицательным ответам характеризующие настроение обучающихся. Анализ ответов по ситуациям позволил установить, что прежде всего тревога вызвана ситуациями, связанными со школой у 21 (42%) первоклассника и ситуациями общения сверстниками у 16 (32%) первоклассников. Это значит, что у них существуют проблемы в сфере общения, которые могут выражаться в неумении: оказывать и принимать знаки внимания (комплименты) от сверстника, реагирование на несправедливую критику, реагирование на задевающее, провоцирующее поведение со стороны собеседника, неумение обратиться к сверстнику с просьбой, неумение ответить отказом на чужую просьбу, сказать “нет”, неумение самому оказать сочувствие, поддержку, неумение самому принимать сочувствие и поддержку со стороны сверстников, неумение вступить в контакт с другим человеком, контактность и негативные реакции на попытку вступить с испытуемым в контакт.

Методика «Мое настроение в школе» позволила выявить эмоциональный фон развития первоклассников.

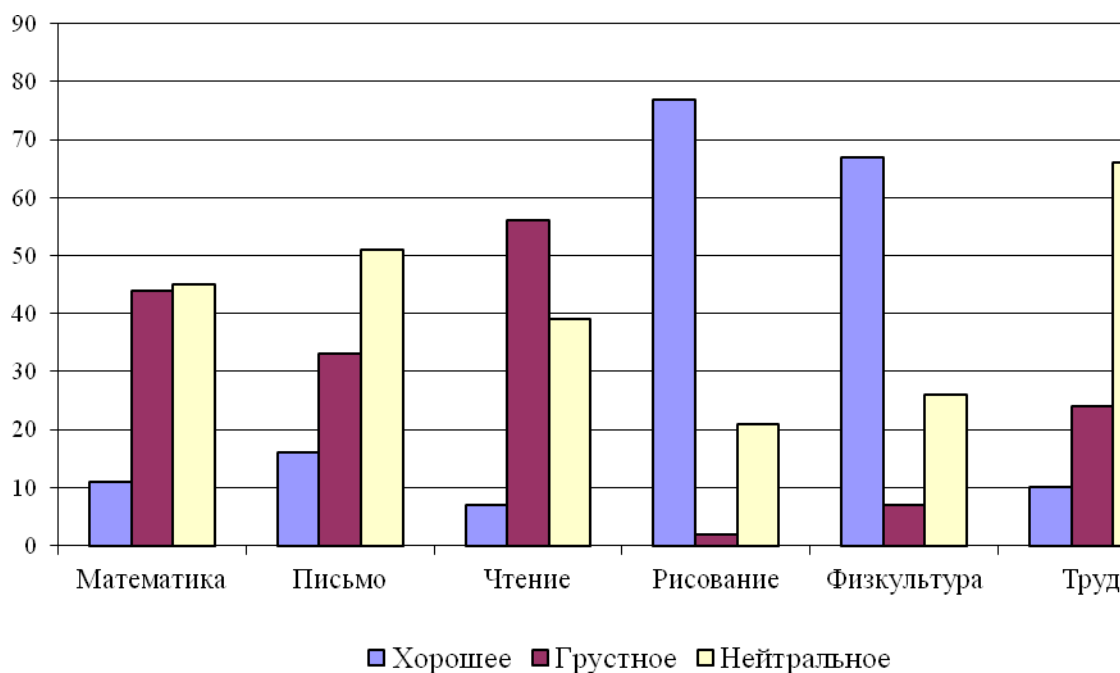
По результатам первичной диагностики на вопрос первокласснику «Какое у тебя обычно бывает лицо, когда ты собираешься в школу? А когда идешь в школу?», 14(27%) обучающихся ответили, что хорошее, 8(17%) первоклассников, что грустное, 29(56%) первоклассников нейтральное (рис. 3).



■ Хорошее ■ Грустное ■ Нейтральное

Рис. 3 Настроение, с которым первоклассники собираются и идут в школу, %

Настроение на разных уроках отличается, но судя по результатам, наибольшие трудности вызывают уроки письма, чтения и математики. А на таких уроках, как рисование и физкультура настроение чаще всего хорошее (рис. 4). Такие результаты можно объяснить сложностью первых предметов и недостаточной подготовкой к их освоению.



■ Хорошее ■ Грустное ■ Нейтральное

Рис. 4 Настроение первоклассников на разных предметах

На вопрос «Какое у тебя лицо на переменах?» большая часть детей ответили, что нейтральное 4 (9%) первоклассника, 19(37%) обучающихся отметили грустное настроение, а 28 (54%) первоклассников дали ответ, что у них хорошее настроение (рис. 5),

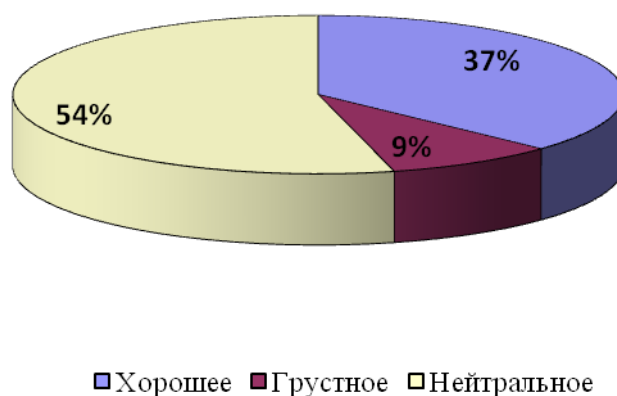


Рис. 5 Настроение первоклассников на переменах, %

И на вопрос «Какое у тебя бывает лицо, когда закончился последний урок?» большая часть 24(47%) детей ответили, что нейтральное, грустными уходят из школы 3(7%) первоклассника, с хорошим настроением уходят из школы 21(11%) ребенок (рис. 6)

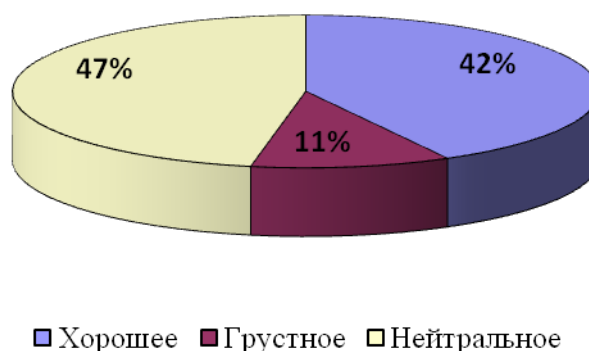


Рис. 6 Настроение первоклассников после уроков, %

Итак, по результатам первичной диагностики, около трети детей имеют низкую школьную мотивацию. Школьная тревожность, в первую очередь, вызвана ситуациями, связанными со школой и ситуациями общения сверстниками, а эмоциональный фон у первоклассников отрицательно сказывается на учебную деятельность.

В связи с результатами исследования, полученными нами в ходе психодиагностического обследования первоклассников, возникает необходимость в разработке и апробации программы психолого-педагогического сопровождения первоклассников в адаптационный период.

2.2. Описание программы психолого-педагогического сопровождения первоклассников в адаптационный период

Актуальность программы. Начало школьной жизни – серьёзное испытание для большинства детей, приходящих в первый класс. Оно связано с резким изменением всего образа жизни. Первоклассники должны привыкнуть к новому школьному коллективу, к новым требованиям к новым повседневным обязанностям.

Согласно данным социологических исследований, большинство детей старшего дошкольного возраста стремится стать школьниками: они идут в школу с большим интересом и готовностью выполнять учебные задания. Но с началом учебной деятельности для многих из них школьные требования оказываются слишком трудными, а распорядок слишком строгим. Для этих детей период адаптации к школе может стать травмирующим.

По мнению отечественных ученых (А.М. Вейн, Г.М. Зараковский, В.П. Казначеев, А.И. Клиорин, В.И. Медведев, Н.А. Разыграев, В.П. Чтецов, Г.Я. Шидловский и др.), качество адаптационного процесса определяется величиной «психофизиологического потенциала индивида», в структуру которого входят характер, интеллект, энергетические и регуляторно-адаптационные возможности индивида.

В своих трудах М.М. Безруких, Н.В. Дубровинская, И.В. Дубровина, Д.А. Фарбер и др., исследуя проблему школьной адаптации, делают акцент на внешних факторах, влияющих на процесс адаптации, точнее – тех факторах, которые ее тормозят, а именно: чрезмерная интенсификация учебного процесса; раннее начало систематического обучения; несоответствие методик и технологий возрастным и функциональным возможностям детей; нерациональная организация учебного процесса и зачастую стрессовая тактика педагогического взаимодействия. Поэтому взаимосвязь и взаимозависимость эмоционально-мотивационной сферы и систем вегетативного регулирования, особенности взаимодействия педагога

и учащихся в процессе педагогического общения обуславливают необходимость изучения соотношений педагогических, психологических и психофизиологических функций в адаптационном процессе младших школьников.

Для обеспечения эффективности адаптационного процесса существенное значение имеет психолого–педагогическое сопровождение первоклассников. Психолого-педагогическое сопровождение – это целостная, системно организованная деятельность, в процессе которой создаются социально-психологические и педагогические условия для успешного обучения и развития каждого ребенка в школьной среде.

Психолого-педагогическое сопровождение учебно-воспитательного процесса в условиях общеобразовательной школы – достаточно молодое направление в образовании. Первая книга в помощь школьному психологу: «Рабочая книга школьного психолога» под ред. А.И. Дубровиной. В работах М.Р. Битяновой, Р.В. Овчаровой, Л.М. Фридмана также рассматривались вопросы психологического мониторинга в школе.

Цель данного сопровождения, по мнению М.Р. Битяновой– создать для ребёнка, обладающего психологическими особенностями, конкретными возможностями, ориентированного на решение определённых личностных задач, соответствующие условия обучения и общения. То есть такие условия, которые не провоцировали бы отклонений в поведении, внутриличностных конфликтов, позволяли бы в доступной ребёнку форме решить образовательные задачи. Всё это может послужить основой успешной школьной жизни, а может стать камнем преткновения, причиной болезненных состояний, внутренних и внешних конфликтов, тотальной личностной не успешности в настоящем и будущем.

Именно поэтому необходима система психолого-педагогической работы по сопровождению адаптации первоклассников в школе, позволяющая преодолевать трудности, вовремя реагировать на проблемы и направлять процесс адаптации таким образом, чтобы учащиеся первого

класса благополучно адаптировались, сохранили своё физическое и психическое здоровье и успешно усвоили учебную программу.

«Сопровождать – значит идти, ехать вместе с кем – либо в качестве спутника или провожатого». То есть сопровождение ребёнка по его школьному пути – это движение вместе с ним, рядом, а иногда – чуть впереди, если надо объяснить возможные пути.

По мнению М.Р. Битяновой, И.В. Дубровиной, Ю.В. Забродина, сопровождение как основа профессиональной деятельности школьных педагогов и психологов ориентировано на создание условий (педагогических, психологических, социальных) успешного обучения и развития каждого ребенка в ситуациях школьного взаимодействия.

Таким образом, задачей психолого-педагогического сопровождения адаптации первоклассников в школе, является разработка и внедрение в школьную практику программы таких условий и ситуаций, которые обеспечивали бы каждому ребенку возможности решения своих актуальных потребностей: образовательных, возрастных, индивидуально-личностных. И задачи эти - общие для всех взрослых, включенных в учебно-воспитательный процесс. Наличие общей профессиональной цели, центрированной на ребенке, процессе его обучения и развития, делает всех взрослых равноправными и равно ответственными, задаёт им общее поле для сотрудничества, заставляет искать различные формы обмена знаниями, представлениями. Педагог и психолог (они, прежде всего) в рамках работы, построенной на идее сопровождения, становятся очень нужными друг другу, так как их связывает единое отношение к ребенку, и общая профессиональная цель, достичь которую легче, объединив усилия и ресурсы.

Таким образом, **цель** данной программы - развитие у первоклассников школьной мотивации, снижения школьной тревожности и на снятие эмоционального напряжения.

Задачи:

1. Развить у первоклассников учебную мотивацию.
2. Снизить школьную тревожность у младших школьников.
3. Снять эмоциональное напряжение у первоклассников.

Принципы психолого-педагогического сопровождения:

1. Принцип активности, предполагающий построение предметно-развивающей среды в образовательном учреждении, которая включает в себя создание эмоционального поля, обеспечивающего формирование эмоциональной сферы младшего школьного возраста - основы социального развития.

2. Принцип природосообразности предполагает, что в процессе совместной деятельности ребёнка и взрослого именно ребёнок является центром этой ситуации взаимодействия. Данный принцип предполагает учёт пола, возраста, уровня развития ребёнка. Как отмечает А.В. Мудрик, важно, чтобы у ребёнка формировалось чувство сопричастности к социуму, осознание себя как субъекта жизнедеятельности.

3. Принцип сотрудничества предполагает ориентацию в процессе деятельности на личность ребёнка, создание благоприятных условий для её самоопределения, самореализации, для развития способностей. Совместная деятельность ребёнка младшего школьного возраста и родителей построена на межсубъективном взаимодействии, в котором ребёнок выступает как равноправный партнёр.

4. Принцип социализации - предполагает усвоение и активное воспроизводство индивидом социального опыта, опыта взаимодействия ребёнка с миром взрослых. Социализация личности происходит в процессе деятельности, общения ребёнка со значимым взрослым в определённой культуре, что обеспечивает формирование у него социальной активности.

Структура занятия

Каждое занятие состоит из трех частей:

– Приветствие, представление домашнего задания. На данном этапе ведущий приветствует группу, предлагает участникам представить группе выполненное домашнее задание;

– Разминка. Включает в себя упражнения, способствующие активизации участников группы, созданию непринужденной, доброжелательной атмосферы, повышению сплоченности;

– Основное содержание занятия. Эта часть включает в себя лекции, игры, упражнения, задания, помогающие понять и усвоить главную тему занятия. В конце каждого упражнения предполагается рефлексия. Участникам предлагается поделиться своими чувствами, впечатлениями, мнениями, поговорить о своем настроении.

- Заключительная часть, прощание. Эта часть включает в себя рассказ о домашнем задании. Участникам предлагается поделиться своими мыслями о пройденном занятии, высказать благодарности кому-либо из участников группы.

Этапы программы:

Подготовительный этап

Цель – создание благоприятных условий для работы с первоклассниками.

Задачи:

- ознакомить с правилами взаимодействия с классом.
- поднять эмоциональный тонус.
- снять общее напряжение.

Основной этап

Цель – формирование психологических свойств и умений, необходимого для успешного развития, обучения и общения на соответствующем этапе обучения.

Задачи:

- сформировать положительную школьную мотивацию;

- понизить тревожность обучающихся;
- снять эмоциональное напряжение.

Заключительный этап

Цель – подвести итоги программы, узнать состояние первоклассников

Задачи:

- проанализировать уровень сформированности школьной мотивации;
- узнать уровень тревожности;
- проверить эмоциональное состояние первоклассников.

Количество занятий – 1 раз в неделю. Продолжительность занятия – 35 мин, для предупреждения переутомления и сохранения оптимального уровня работоспособности первоклассника.

Программа психолого-педагогического сопровождения первоклассников в адаптационный период

Таблица 5

Блоки	Неделя	Занятие	Упражнения	Предполагаемый результат
I. Развитие школьной мотивации у первоклассников.	5.10.15 – 9.10.15	Занятий 1. Давайте познакомимся. Цель: создание атмосферы психологического комфорта в группе, знакомство первоклассников с учителем, психологом и друг с другом.	Вводная часть: упражнение - «Эстафета хорошего настроения». Основная часть: игра «Дракон, кусающий свой хвост», игра «Мой смешной портрет» и игра «Рисуем настроение». Заключительная часть: упражнение «Спасибо за прекрасный день».	Группа настроена и заинтересована в дальнейшей работе.
	12.10.15-16.10.15	Занятие 2. Я тебе доверяю Цель: формирование «позитивной Я-концепции» младшего школьника.	Вводная часть: игра «Волшебная палочка». Основная часть: упражнение «Кто Я?». Заключительная часть: упражнение «Какой я есть и каким бы хотел быть».	Точно и грамотно выражать свои мысли; отстаивать свою точку зрения, решения в процессе беседы; развитие творческих способностей через активные формы деятельности; воспитание доброго, уважительного отношения к людям.
	19.10.15-23.10.15	Занятие 3. Сказкотерапия. Цель: создание условий для формирования	Вводная часть: упражнение – «ролевая гимнастика». Основная часть: создание "Лесной школы". Сказка М.А.	Занятие по сказкотерапии предполагает уменьшение времени на психологическую адаптацию, возникновения

		учебно-познавательной мотивации и положительного отношения к школе у первоклассников через сказкотерапию.	Панфиловой «Школьные правила». Заключительная часть: упражнение «Рисуем настроение».	позитивного изменения поведения, развитие самосознания, формирования социально-адекватных способов взаимодействия с внешним миром.
	26.10.15-30.10.15	Занятие 4. Арт-терапия. Цель: стимулирование положительных эмоциональных переживаний, связанных с процессом творчества, с целью повышения мотивации учащихся и их творческой активности участников.	Вводная часть: рисование на темы «Я и моя школа». Основная часть: «Я и мои родители». Заключительная часть: упражнения «Я и мои друзья».	Гармонизация личности ребёнка через развитие способностей самовыражения и самопознания посредством соприкосновения с искусством.
II. Снижение школьной тревожности у первоклассников.	2.11.15-6.11.15	Занятие 5. Проработка и снижение школьной тревожности первоклассников. Цель: вербализация содержания школьной тревожности.	Вводная часть: упражнение - «Изобрази предмет». Основная часть: игра «Мои школьные трудности», «Разыгрывание ситуаций». Заключительная часть: упражнения «Новое и важное для меня».	Вербализировать, проработать и снизить школьную тревожность у первоклассников
	9.11.15-	Занятие 6.	Вводная часть: упражнение	Снижение уровня негативных

	13.11.15	Разрядка школьной тревожности. Цель: вербализация и проработка школьной тревожности, повышение самооценки первоклассников.	«Кто пройдет лучше? Основная часть: упражнение «Иностранец в школе», «Сочинение сказки». Заключительная часть: упражнения «Новое и важное для меня».	эмоций, связанных со школой снижение школьной тревожности
	16.11.15-20.11.15	Занятие 7. Коррекция личностной тревожности. Цель: развить умения анализировать свои личностные особенности.	Вводная часть: упражнение «Слушай команду». Основная часть: «Назови свои сильные стороны», «Как мы боремся с трудностями». Заключительная часть: упражнения «Новое и важное для меня».	Повышение уверенности в себе; снижение тревожности.
	23.11.15-27.11.15	Занятия 8. Снижение уровня тревожности. Цель: создать условия для преодоления школьной тревожности первоклассников.	Вводная часть: упражнение «Говорящие ладошки». Основная часть: «групповое животное», «Управление телом». Заключительная часть: упражнение «Мне сегодня».	Снижение уровня школьной тревожности у первоклассников.
III. Снятие эмоционального напряжения у первоклассников.	1.12.15-4.12.15	Занятие 9. Установление эмоционального контакта между всеми участниками занятий.	Вводная часть: упражнение - приветствие «Здравствуйте», игра «Назови себя»; игра «Змейка». Основная часть: игра «Флажок»; игры «Жучок»,	Формирование позитивного отношения к сверстникам и снижение эмоционального напряжения.

		Цель: снятие эмоционального напряжения первоклассника.	«На тропинке» Заключительная часть: упражнения «Нарисуй облако своего настроения».	
	7.12.15-11.12.15	Занятие 10. Освоение позитивных формул поведения и отношения первоклассника к себе и окружающим. Цель: осознание первоклассником своих эмоциональных переживаний.	Вводная часть: игра «Расставить посты». Основная часть: игры «Запретное движение», «Змейка-2»; игра «Передай настроение», игра «Атомы и молекулы». Заключительная часть: упражнения «Понравилось – не понравилось».	Снижение эмоционального напряжения.
	14.12.15-18.12.15	Занятие 11. Снятие психического напряжения и освоение приемов само расслабления. Цель: формирование способности понимать и передавать эмоциональное состояние другого человека при помощи жестов и мимики.	Вводная часть: упражнение - приветствие «Общий круг»; игра «Змейка-2». Основная часть: упражнения «Пингвины», «Солнышко и тучка»; игра «Инсценировка». Заключительная часть: упражнения «Нарисуй облако своего настроения».	Снятие психического напряжения, освоение позитивных форм поведения и отношения к себе.

	21.12.15- 25.12.15	Занятие 12. Коррекция эмоционального состояния первоклассника. Цель: освоение приемов снятия эмоционального и мышечного напряжения первоклассников.	Вводная часть: упражнение - приветствие «Поздороваться с соседом справа»; игра «Иголка и нитка». Основная часть: упражнение «Солнышко и тучка», игра «Пожалуйста»; игра «Напряжение - расслабление» Заключительная часть: упражнения «Нарисуй облако своего настроения», «Понравилось – не понравилось»; упражнение – прощание «До свидания».	Улучшается психологический климат в коллективе; формируются навыки саморегуляции негативных психоэмоциональных состояний; повышается самооценка и уверенность в себе.
--	-------------------------------	--	---	---

Таким образом, по первому блоку - развитие школьной мотивации у первоклассников мы проводили четыре занятия. Приведенные нами занятия прошли на высоком уровне. У нас получилось создать атмосферу психологического комфорта в классе, создание условий для позитивного отношения к школе и стимулирование положительных эмоций, под средством творческой активности первоклассников. Все обучающиеся активно взаимодействовали друг с другом и учителем. Нам удалось настроить первоклассников на положительное отношение к учебному процессу.

В ходе второго блока (снижение школьной тревожности у первоклассников), нами были проведены 4 занятия. В процессе занятий ,с помощью упражнений нам удалось: вербализировать, проработать и тревожность у первоклассников, снизить уровень негативных эмоций, связанных со школой. В течении работы обучающиеся активно взаимодействовали друг с другом. Каждая встреча отличалась позитивным эмоциональным зарядом участников.

Третий блок посвящен снятию эмоционального напряжения у первоклассников. Перечень приведенных нами занятий позволил снять эмоциональное напряжение у первоклассников, осознание своих личных переживаний и освоения приемов по эмоциональному напряжению. В ходе занятий первоклассники активно взаимообменивались эмоциями, что послужило в дальнейшем эмоциональному благополучию в классе и в целом для самого первоклассника.

В целом цель программы можно считать достигнутой. Общее эмоциональное состояние по ее завершении приподнятое, со стороны участников отношение благодарности. По словам ребят, все задания на занятиях были полезны и помогли лучше узнать себя и своих сверстников.

2.3. Анализ результатов апробации программы

На этапе контрольного эксперимента нами был использован тот же диагностический инструментарий, что и на этапе констатирующего эксперимента. Главной целью этого этапа является определение эффективности реализованной программы развития психолого-педагогического сопровождения первоклассников в адаптационный период, с помощью методов математико-статистической обработки данных.

Далее мы опишем эмпирические результаты по измеряемым параметрам учебной мотивации, школьной тревожности и навыки саморегуляции до экспериментального воздействия и после него.

Распределение испытуемых согласно полученным данным по анкете определения школьной мотивации Н.Г. Лускановой, где отражены результаты до и после формирующей работы. Динамика результатов отражена на рисунке 7

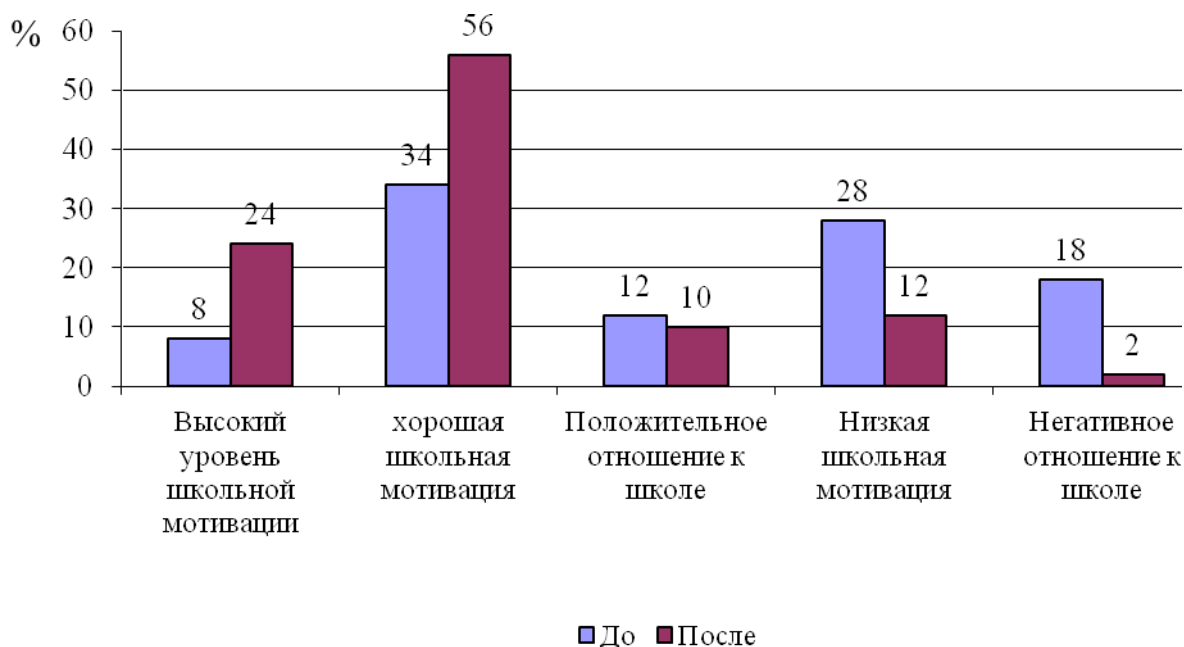


Рис. 7 Динамика школьной мотивации на этапе первичной диагностики и после апробации методики, %

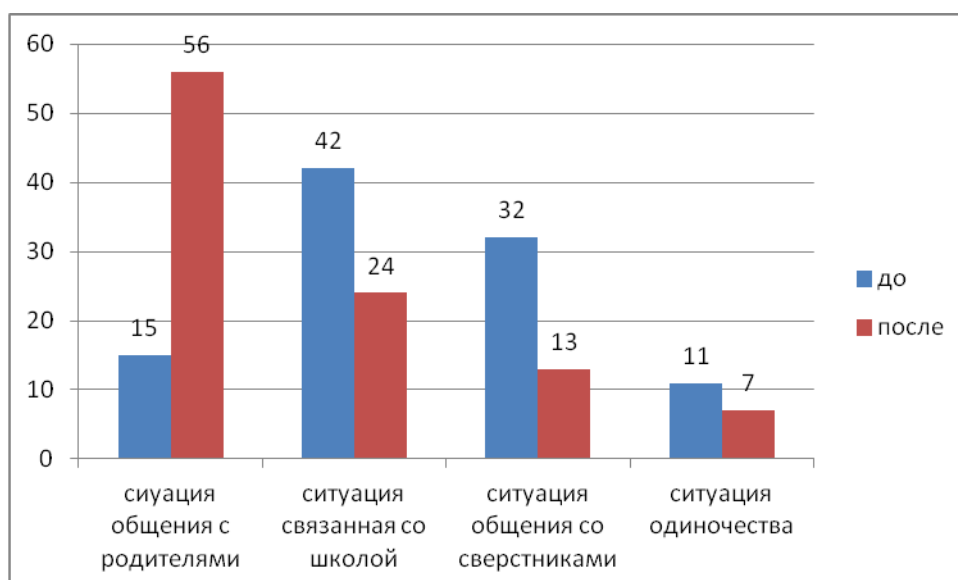
Из рисунка мы видим, что возросло число детей, имеющих высокий уровень школьной мотивации с 4(8%) до 12(24%) первоклассников. Число детей с хорошей мотивацией увеличилось с 17(34%) до 26(56%). Число первоклассников, у которых была диагностирована на первом этапе негативное отношение к школе, сократилось до 2% (1 ребенок). Кроме этого, уменьшилось число детей, имеющих низкую школьную мотивацию с 14(28%) до 6(12%) первоклассников. Доля обучающихся, имеющих положительное отношение к школе, существенно не изменилась (6(12%) до и 5(10%) после).

Достоверность сдвига в уровне школьной мотивации у первоклассников до проведения программы и после нее оценивалась нами с помощью критерия Т-Вилкоксона, который показал значимость сдвига (см. приложение 2).

Распределение первоклассников по проективной методике школьной тревожности (А.М.Прихожан)

По результатам, полученным на основе повторной диагностики, было выявлено, что высокий уровень тревожности характерен для 8 первоклассников. На момент первичной диагностики было 19 человек. Таким образом, можно отметить снижение числа тревожных детей.

Распределение испытуемых согласно полученным данным по проективной методике школьной тревожности, где отражены результаты до и после формирующей работы. Динамика результатов отражена на рисунке 8



Динамика школьной тревожности на этапе первичной диагностики и после апробации проективной методики, %

Далее был проведен повторный анализ по ситуациям среди этих тревожных детей, который показал, что доля тревожных ситуаций, связанных со школой снизилась с 21(42%) до 12(24%) у первоклассников, а также доля ситуаций, связанных со сверстниками с 16(32%) до 6(13%). Что является показателем эффективности, используемой программы психолого-педагогического сопровождения и коррекции адаптации детей к школе. Доля ситуаций, связанных с родителями увеличилась за счет снижения доли тревожных ситуаций, связанных со школой и сверстниками.

Достоверность сдвига в уровне школьной тревожности у первоклассников до проведения программы и после нее оценивалась нами с помощью критерия Т-Вилкоксона, который показал значимость сдвига (см. приложение 3).

Распределение первоклассников по проективной методике «Мое настроение в школе».

По результатам ответов на первый вопрос «Какое у тебя обычно бывает лицо, когда ты собираешься в школу?», 19(39%) первоклассников ответили, что хорошее, 6(11%) обучающихся дали ответ, что грустное, 25(50%) нейтральное (рис. 9).

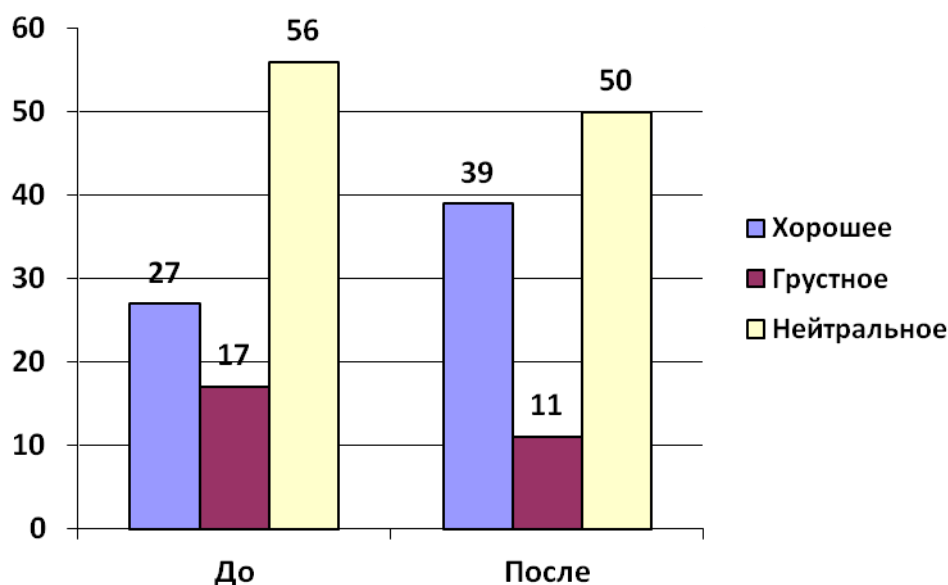


Рис.9 Настроение, с которым первоклассники собираются и идут в школу, %

Достоверность сдвига в настроения у первоклассников, с которым первоклассники идут в школу до проведения программы и после нее оценивалась нами с помощью критерия Т-Вилкоксона, который показал значимость сдвига (см. приложение 3).

На вопрос «Какое у тебя настроение на переменах?» после проведения программы психолого-педагогического сопровождения 28(56%) первоклассников ответили, что хорошее, 20(39%) - нейтральное и 2(5%) обучающихся - грустное (рис.10).

Достоверность сдвига в настроения у первоклассников на переменах до проведения программы и после нее оценивалась нами с помощью критерия Т-Вилкоксона, который показал значимость сдвига (см. приложение 4).

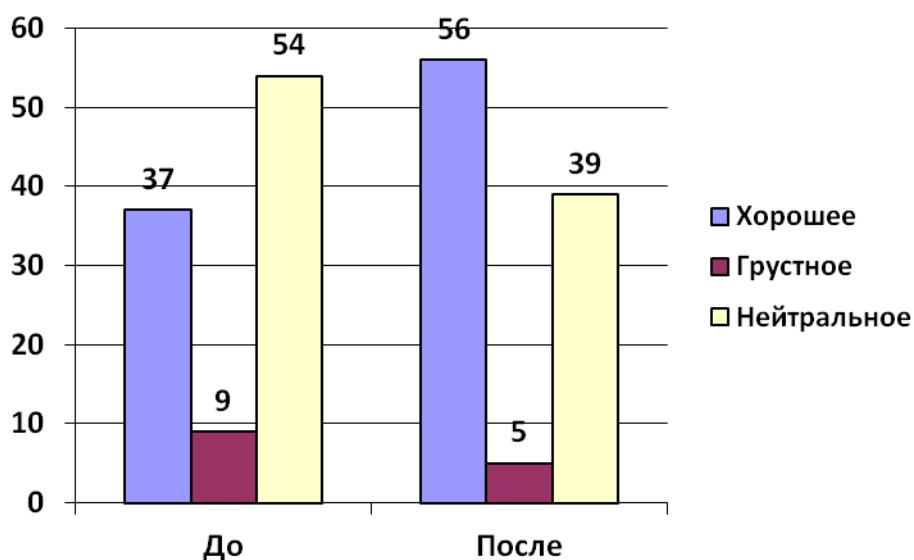


Рис. 10 Настроение первоклассников на переменах, %

Достоверность сдвига в настроения у первоклассников на переменах до проведения программы и после нее оценивалась нами с помощью критерия Т-Вилкоксона, который показал значимость сдвига (см. приложение 5).

И на вопрос «Какое у тебя бывает лицо, когда закончился последний урок?» большая часть детей ответили, что с хорошим настроением уходят 29(59%) обучающихся, с нейтральным настроением – 19(37%), грустными уходят из школы 2(4%)(рис. 11)

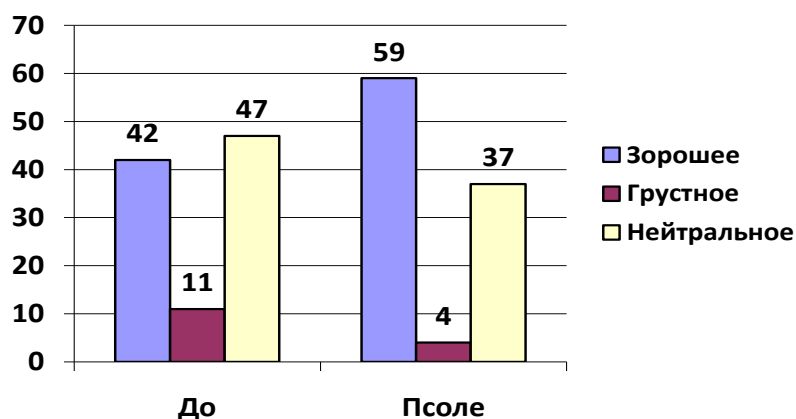


Рис. 11 Настроение первоклассников после уроков, %

Достоверность сдвига в настроения у первоклассников после уроков до проведения программы и после нее оценивалась нами с помощью критерия Т-Вилкоксона, который показал значимость сдвига (см. приложение 6).

Таким образом, можно сказать, что по результатам вторичной диагностики, отмечается положительная динамика в адаптации к условиям обучения в школе. Об этом позволяет судить положительная динамика в улучшении отношения к школе, которое проявляется через настроение.

По результатам повторной диагностики можно сказать, что уровень психологической адаптации у детей существенно повысился в результате прохождения программы психолого-педагогического сопровождения первоклассников в адаптационный период направленной на повышение уровня адаптации к учебной деятельности первоклассников, что говорит об ее эффективности.

Вывод по второй главе

В соответствии с целью и задачами выпускной квалификационной работы было проведено исследование психолого-педагогического сопровождения первоклассников в адаптационный период. Выборку составили 50 ребенка (24 девочки и 26 мальчиков) из двух первых классов «Березовского муниципального автономного общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа №2». Исследование проводилось в два этапа. Первичная диагностика проводилась в октябре 2015 года.

На формирующем этапе опытно-экспериментальной деятельности с учетом данных констатирующего эксперимента, а также на основе проведенного теоретического анализа, нами была разработана и апробирована программа психолого-педагогического сопровождения первоклассников в адаптационный период.

На этапе контрольного эксперимента был реализован комплекс методов для оценки эффективности нашей программы. Для этого был применен тот же диагностический инструментарий, что и на этапе констатирующего эксперимента. Достоверность полученных результатов обеспечивалась подсчетом с помощью метода математической статистики Т-критерий Вилкоксона.

По результатам первичной диагностики, около трети детей имеют низкую школьную мотивацию. Школьная тревожность в первую очередь вызвана ситуациями, связанными со школой и ситуациями общения сверстниками, а эмоциональный фон у первоклассников отрицательно сказывается на учебную деятельность.

По результатам повторной диагностики можно сказать, что уровень психологической адаптации у обучающихся существенно повысился в результате прохождения обучения по программе психолого-педагогического сопровождения первоклассников адаптационный период направленной на

повышение уровня адаптации к учебной деятельности первоклассников, что говорит об ее эффективности.

Таким образом, результаты проведенной программы по психолого-педагогическому сопровождению первоклассников в адаптационный период свидетельствуют о том, что цель исследования достигнута, а эмпирическая гипотеза подтверждена.

Заключение

Проведя теоретический анализ проблемы психолого-педагогического сопровождения первоклассников в адаптационный период, можно сделать вывод о том, что понятие «адаптация» в психологических исследованиях трактуется по-разному, но один факт остается неизменным, большинство авторов отмечает «адаптацию», как процесс и результат согласования человека с окружающим миром, приспособления к изменившейся среде, к новым условиям жизнедеятельности, к структуре отношений в определенных социально-психологических общностях, установления соответствия поведения принятым в них нормам и правилам.

Анализ литературы выявил показатели успешной адаптации первоклассников к школьному обучению, их можно определить по таким критериям как, школьная мотивация, т.к от нее зависит развитие познавательных интересов. Первокласснику необходимо произвольно управлять своим поведением, познавательной деятельностью, что становится возможным при сформированной иерархической системе мотивов; школьная тревожность, особое внимание она привлекает потому, что выступает ярчайшим признаком школьной дезадаптации ребенка, отрицательно влияя на все сферы его жизнедеятельности: не только на учебу, но и на общение, в том числе и за пределами школы, на здоровье и общий уровень психологического благополучия; уровень саморегуляции первоклассника является важным критерием, поскольку формируется новый тип его деятельности - активная познавательная деятельность, когда он не просто интересуется чем-то, а может исследовать этот вопрос и довести знания по нему до такого уровня, который требуется для реального осуществления деятельности.

В данной работе нами была изучена психолого-педагогическая литература по проблеме, можно сделать вывод о том, что психологического сопровождения адаптации первоклассников к школе - это профессиональная деятельность взрослых, взаимодействующих с ребенком в школьной среде. Ребенок, приходя в школу и погружаясь в школьную среду, решает свои

определенные задачи, реализует свои индивидуальные цели психического и личностного развития, социализации, образования и др. Сопровождающая работа находящихся рядом с ним взрослых направлена на создание благоприятных социально-психологических условий для его успешного обучения, социального и психологического развития.

В соответствии с целью и задачами выпускной квалификационной работы было проведено исследование психолого-педагогического сопровождения первоклассников в адаптационный период. Выборку составили 50 ребенка (24 девочки и 26 мальчиков) из двух первых классов «Березовского муниципального автономного общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа №2». Исследование проводилось в два этапа. Первичная диагностика проводилась в октябре 2015 года.

На формирующем этапе опытно-экспериментальной деятельности с учетом данных констатирующего эксперимента, а также на основе проведенного теоретического анализа, нами была разработана и апробирована программа психолого-педагогического сопровождения первоклассников в адаптационный период.

На этапе контрольного эксперимента был реализован комплекс методов для оценки эффективности нашей программы. Для этого был применен тот же диагностический инструментарий, что и на этапе констатирующего эксперимента. Достоверность полученных результатов обеспечивалась подсчетом с помощью метода математической статистики Т-критерий Вилкоксона.

По результатам первичной диагностики, около трети детей имеют низкую школьную мотивацию. Школьная тревожность в первую очередь вызвана ситуациями, связанными со школой и ситуациями общения сверстниками, а эмоциональный фон у первоклассников отрицательно сказывается на учебную деятельность.

По результатам повторной диагностики можно сказать, что уровень психологической адаптации у обучающихся существенно повысился в результате прохождения обучения по программе психолого-педагогического сопровождения первоклассников адаптационный период направленной на повышение уровня адаптации к учебной деятельности первоклассников, что говорит об ее эффективности.

Таким образом, результаты проведенной программы по психолого-педагогическому сопровождению первоклассников в адаптационный период свидетельствуют о том, что цель исследования достигнута, а эмпирическая гипотеза подтверждена.

Список литературы

1. Абраменкова В.В. Социальная психология детства: развитие отношений ребенка в детской субкультуре. - М.: Московский психолого-социальный институт; Воронеж: МОДЭК, 2009.
2. Абрамова Г.С. Возрастная психология. М.: Юрайт, 2014.
3. Айзман Р.И., Жарова Г.Н., Савенков А.И. Подготовка ребёнка к школе/ Издательство «Пеленг», г. Томск, 2009.
4. Айрес Э. Дж. Ребенок и сенсорная интеграция. Понимание скрытых проблем развития. М.: Теревинф, 2009.
5. Артамонова Е.И. Аксиологические детерминанты воспитания и профессионального образования. Пути повышения качества воспитательной работы в образовательных учреждениях: материалы Международной научно-практической конференции, 19-20 сентября 2014 года / отв. Ред. Л.К. Гребенкина, Е.М. Аджиева; Ряз. Гос. Ун-т им. С.А. Есенина. Рязань, 2014.
6. Архипова А.А. Социально-педагогическое сопровождение детей, оставшихся без попечения родителей, в процессе социализации. дис... канд. пед. наук. - СПб., 2014. С. 25.
7. Аръес Ф. Ребенок и семейная жизнь при старом порядке. - Екатеринбург: Изд-во Уральского университета, 2014.
8. Белая К.Ю., Третьяков П.И. Дошкольное образовательное учреждение: управление по результатам. М., 2013.
9. Беличева С. А. Социально-педагогическая поддержка семей и детей группы риска: межведомственный подход. - М.: Редакционно-издательский центр Консорциума Социальное здоровье России. 2012.
10. Битянова М.Г. Организация психологической работы в школе. – М., 2013.
11. Битянова М.Р. Работа психолога в начальной школе. М. , Владос, 2012.

12. Битянова М.Г. Адаптация ребенка в школе. М, 2013г.
13. Божович Л. И. Личность и её формирование в детском возрасте. СПб.: Питер, 2013.
14. Бывшева М.В. Педагогическое сопровождение детей старшего дошкольного возраста в процессе социального познания: дис. канд. пед. наук. Екатеринбург, 2012.
15. Веракса Н.Е., Веракса А.Н. Дошкольная педагогика и психология. Хрестоматия. М.: Мозаика-Синтез, 2014.
16. Верейкина Л.В. Организация психологического сопровождения учебно-воспитательной работы педагогического вуза как среды формирования самоактуализировавшейся личности / Материалы межрегиональной научно-практической конференции Социально-педагогическая и психологическая поддержка развивающейся личности в системе непрерывного образования. - Соликамск, 2010.
17. Выготский Л. С. Собрание сочинений. Т. 4. Детская психология. М., 2006.
18. Горянина В.А., Мухина В. С. Развитие, воспитание и психологическое сопровождение личности в системе непрерывного образования. М., 2014.
19. Демоз Л. Психоистория. Ростов н /Д: Феникс, 2012. - 509 с.
20. Дорофеева Г.А. Психоэмоциональная адаптация первоклассников при вхождении в школьную жизнь. Дисс...на соискание учёной степени кандидата психолог, наук. Ростов-на-Дону 2001.
21. Дрягалова Е.А. Психолого-педагогическое сопровождение процесса адаптации первоклассников к школе. Дис. канд. псих. наук. Нижний Новгород, 2013.
22. Дубровинская Н. В. и др. Психофизиология ребенка: Психофизиологические основы детской валеологии. - М.: Владос, 2009.

23. Ермолаева М.В. Психолого-педагогическое сопровождение пожилого человека.: дис. докт. псих. наук. М., 2014.
24. Ефимов А.А. Педагогическое сопровождение асоциально-криминальных групп подростков (На примере наркоманического стереотипа поведения): Дис.... канд. пед. наук. - Ставрополь, 2014.
25. Ефимов О.И., Ефимова В.Л. Педагогика, изменяющая мозг. Диалоги невролога и логопеда о развитии детей. М.: Диля, 2013.
26. Запорожец А. В. Избранные психологические труды. М., 2014.
27. Захаров А.И. Предупреждение отклонений в поведении ребёнка. СПб.: Союз, 2013.
28. Зеленова М. Е. Адаптация к начальной школе. // Психологическая наука и образование. 2014, № 3, с.22.
29. Иванов А.В. Развитие идей социальной педагогики в условиях информационной культурной парадигмы образования. Социально-педагогическая поддержка ребенка: Материалы Международной научно-практической конференции / Под общ. ред. А.В. Иванова. - М.: АПК и ППРО, 2012.
30. Иванов А.В. Социальная педагогика: традиции и инновации: Материалы Всероссийского конгресса социальных педагогов с международным участием, 18-21 марта 2012 г., Екатеринбург / Урал. гос. пед. ун-т; под ред. М.А. Галагузовой. - В 4-х ч.: Ч 1. С. 165.
31. Иванова Н. В., Кривовицына О. Б., Якупова Е. Ю. И21 Социальная адаптация малышей. М.: ТЦ Сфера, 2011.
32. Казначеев В. П. Адаптация человека и среда. М., 2013.
33. Коллюцкий В.Н., Кулагина И.Ю. Психология развития и возрастная психология. Полный жизненный цикл развития человека. М.: Академический проект, 2013.

34. Коновалова Н.Л. Предупреждение нарушений в развитии личности при психологическом сопровождении школьников. СПб.: Изд-во С.-Петербургского университета, 2012.
35. Кузнецова Г.Н. Педагогическое сопровождение социального развития детей раннего возраста в группе кратковременного пребывания в дошкольном образовательном учреждении: дис. канд. пед. наук. Челябинск, 2012.
36. Кумарина Г. Школьная дезадаптация: признаки и способы предупреждения. // Народное образование. 2013, № 1, с. 111
37. Лимонцева Г. В. Общие особенности неврозов у детей // Психологические науки: теория и практика: материалы междунар. науч. конф. (г. Москва, февраль 2012 г.). М.: Буки-Веди, 2012. С. 80-84.
38. Маклаков А. Г. Личностный адаптационный потенциал: его мобилизация и прогнозирование в экстремальных условиях. // Психологический журнал. 2013, №1, с. 16-24.
39. Матвеева О. А., Львова Е. А. Помощь в адаптации к средней школе. // Психологическая наука и образование. 2013. № 3. С.57-79.
40. Микляева Н. В. Воспитание ребёнка чудом. Методическое пособие. М.: ТЦ Сфера, 2012.
41. Могильникова И.В. Педагогическое сопровождение саморазвития школьника в условиях воспитательной системы школы / Материалы межрегиональной научно-практической конференции Социально-педагогическая и психологическая поддержка развивающейся личности в системе непрерывного образования. - Соликамск, 2014.
42. Петровский В. А., Полевая М. В. Отчуждение как феномен детско-родительских отношений. // Вопросы психологии. 2012. № 1. - С. 19-26.

43. Поливанова К. Н. Психология возрастных кризисов. М.: Академия, 2012.
44. Рогов Е. И. Настольная книга практического психолога в образовании: Учебное пособие. М.: ВЛАДОС, 2000.
45. Руденский Е.В. Концептуальные основы психологии адаптирующейся личности. Новосибирск: Институт психологии личности. М.: Педагогика, 2006.
46. . Сакович Н. А. Технология игры в песок. Игры на мосту. СПб.: Речь, 2008.
47. Семенака С. И. Социально-психологическая адаптация ребенка в обществе. Коррекционно-развивающие занятия. М.: АРКТИ, 2014.
48. Субботина Л. Г. Психолого-педагогическое сопровождение учащихся в условиях личностно-ориентированного обучения: Дисс. канд. пед. наук. Кемерово, 2002. С. 43.
49. Ткачёва М.С. Хилько М.Е. Возрастная психология. Конспект лекций. М.: Юрайт, 2014. 200 с.
50. . Хворостьянова Н. Учись дружить. Воронеж, 2008.
51. Эль Г. Человек, играющий в песок. Динамичная песочная терапия. СПб.: Речь, 2010.
52. Айзман Р.И., Жарова Г.Н., Савенков А.И. Подготовка ребёнка к школе/ Издательство «Пеленг», г. Томск, 2011.

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

Экспериментальный материал для проективной методики диагностики школьной тревожности (А.М.Прихожан)

Набор картинок для девочек

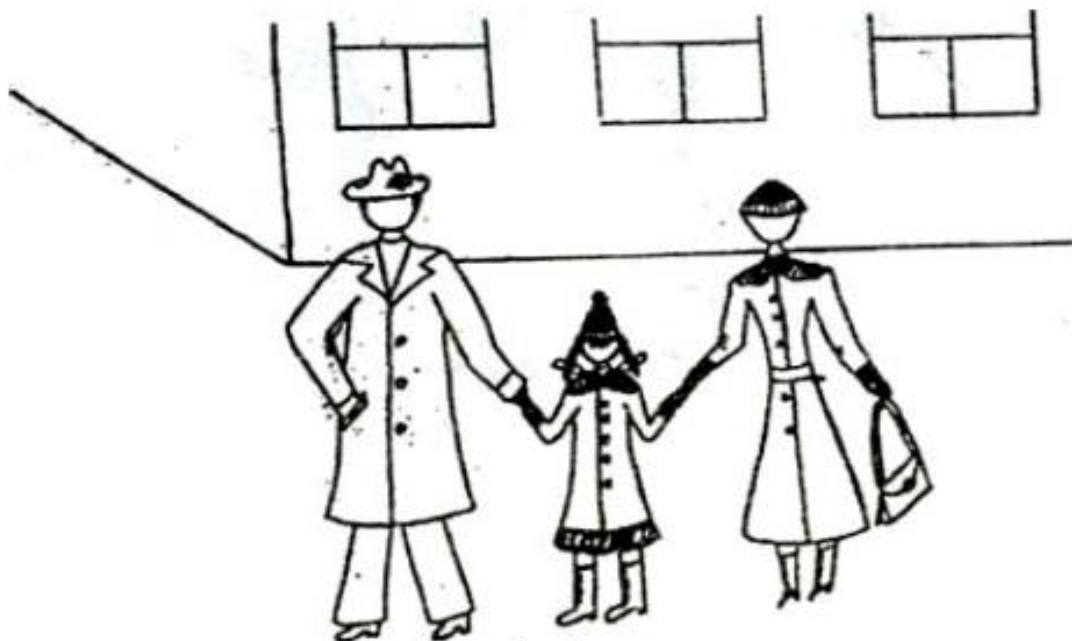


Рис. 1

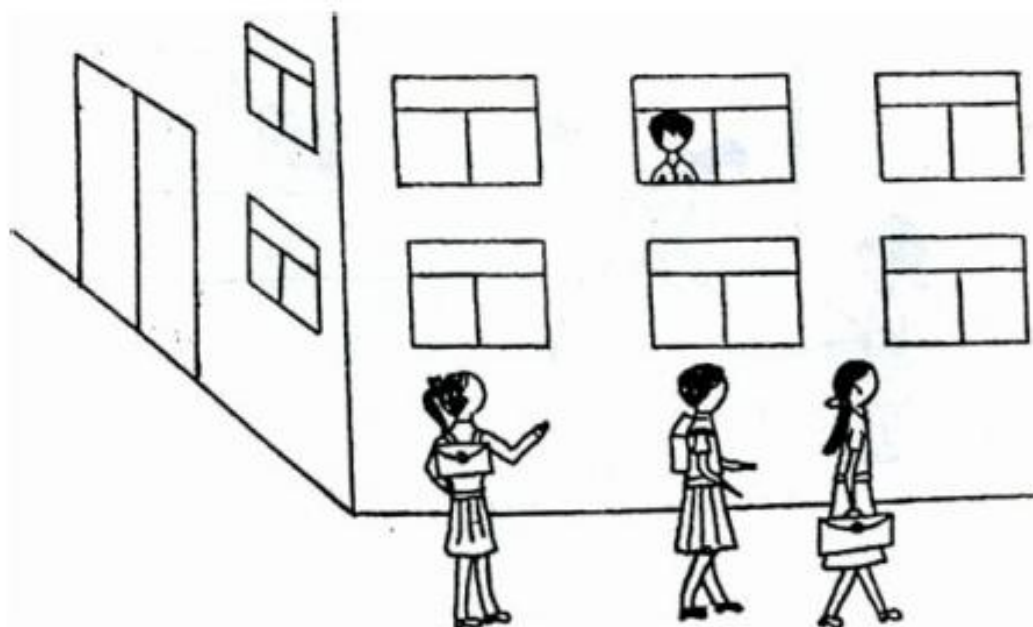


Рис. 2

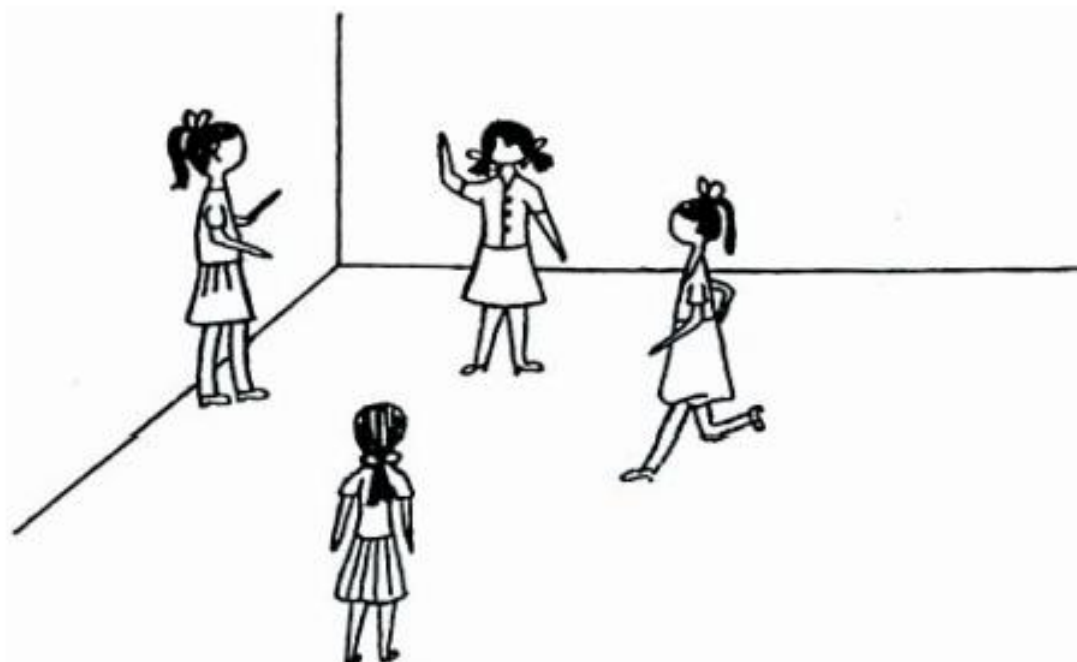


Рис. 3



Рис. 4

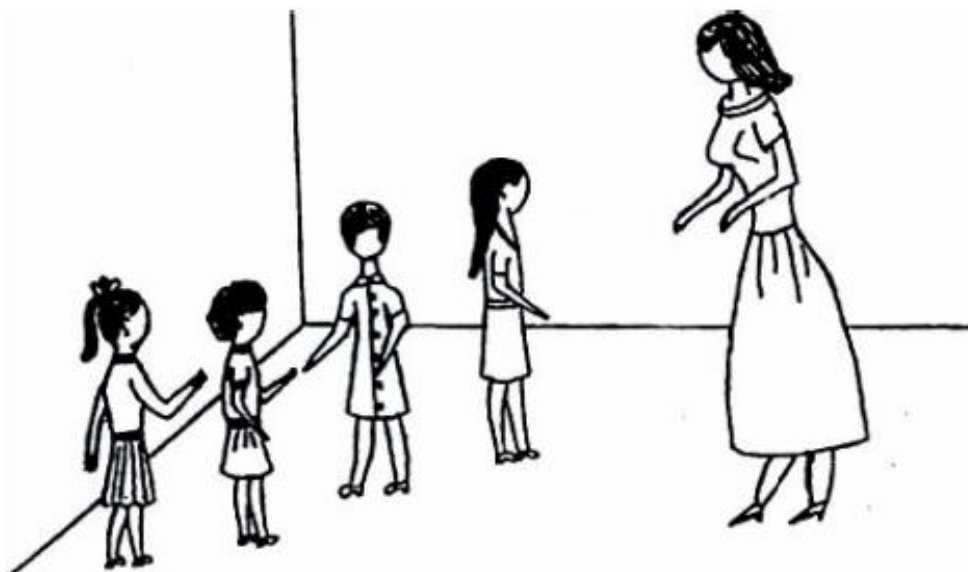


Рис. 5

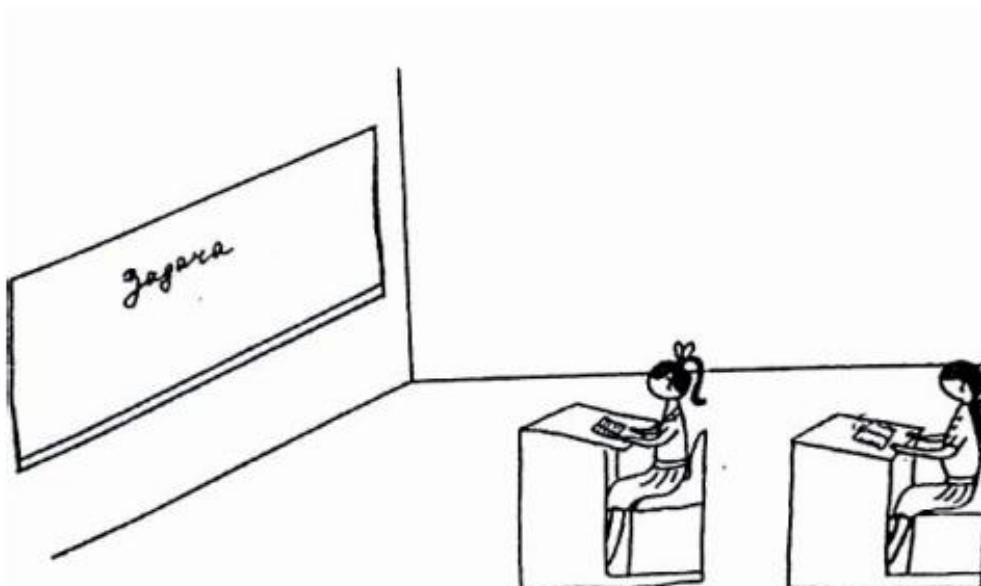


Рис. 6

ПРОДОЛЖЕНИЕ ПРИЛОЖЕНИЯ

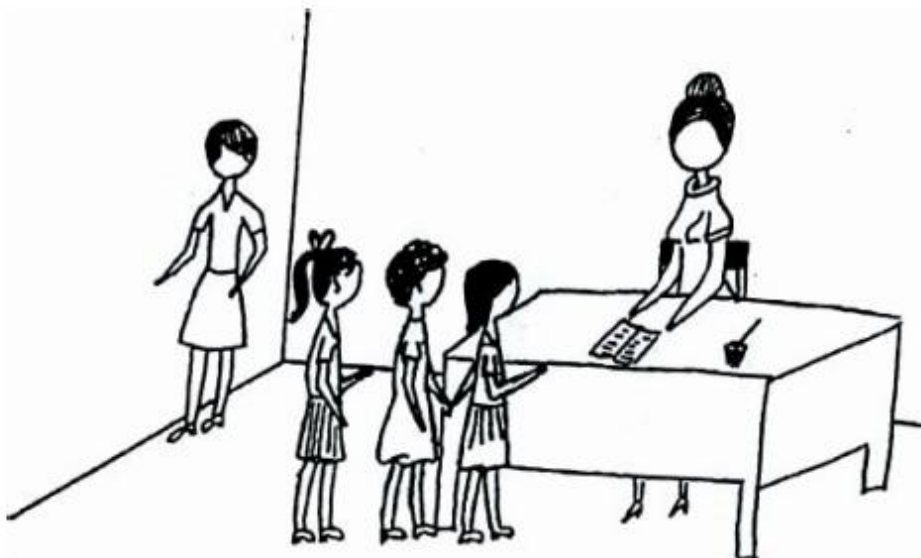


Рис. 7

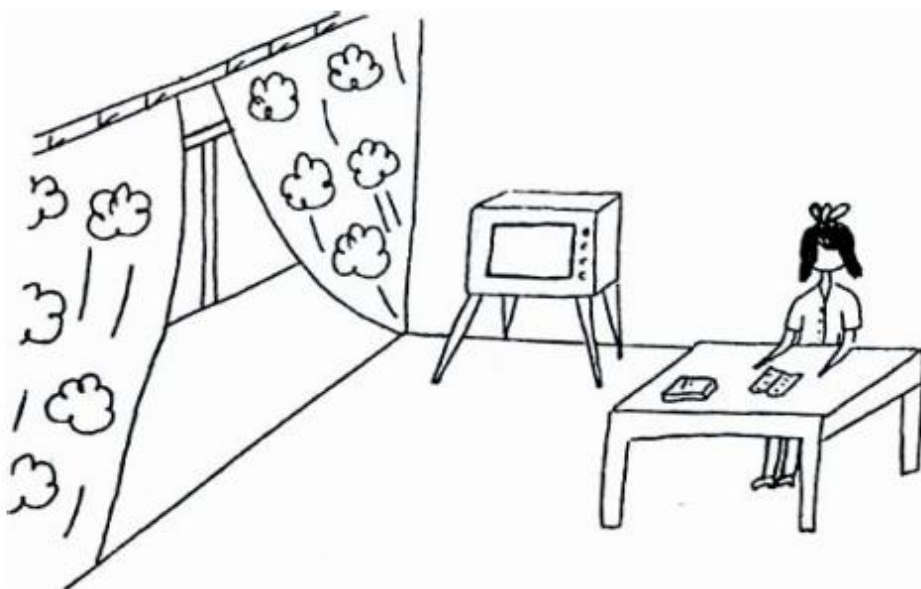


Рис. 8

ПРОДОЛЖЕНИЕ ПРИЛОЖЕНИЯ

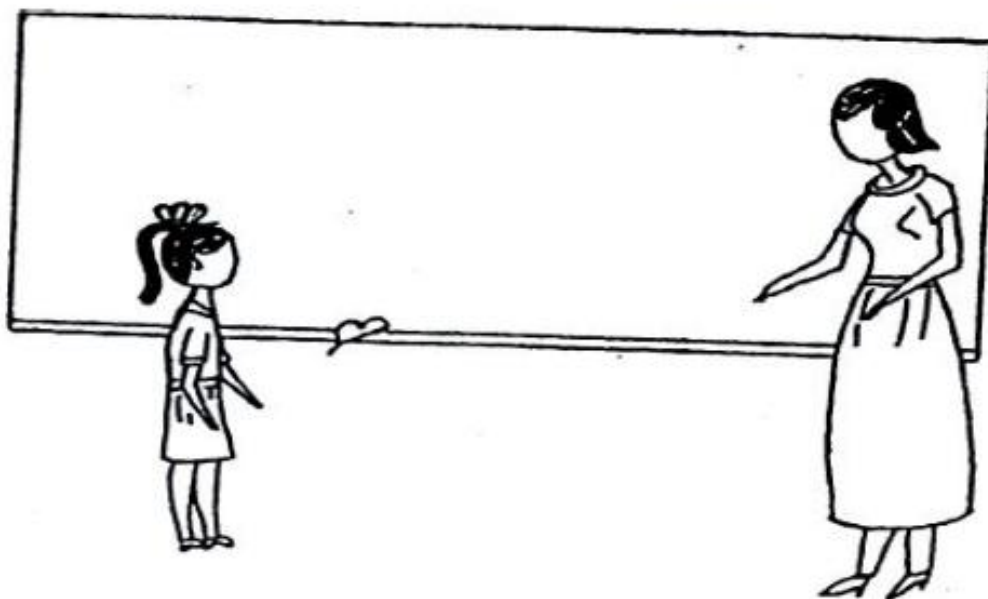


Рис. 9

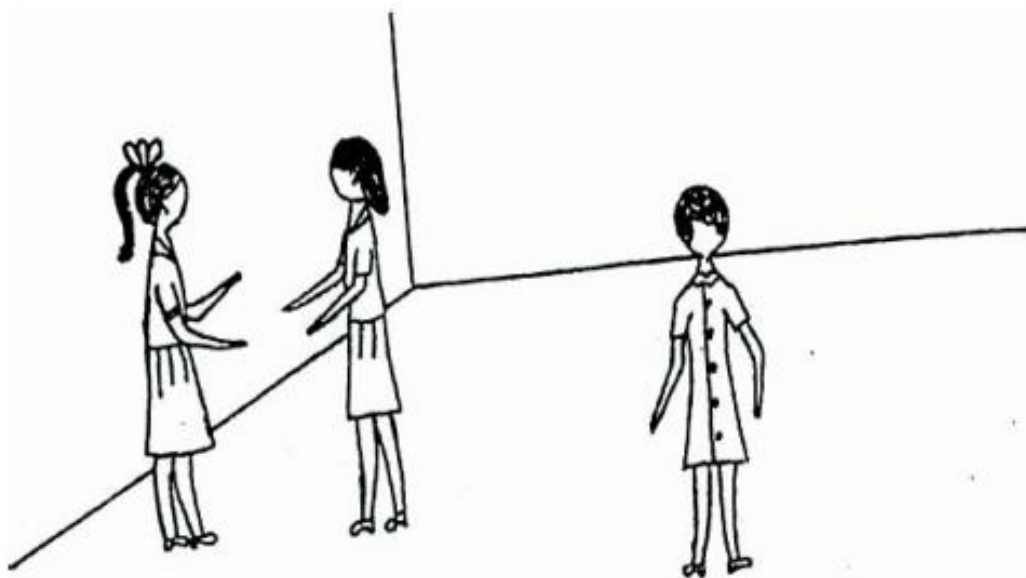


Рис. 10

ПРОДОЛЖЕНИЕ ПРИЛОЖЕНИЯ



Рис. 11



Рис. 12

ПРОДОЛЖЕНИЕ ПРИЛОЖЕНИЯ

Набор картинок для мальчиков

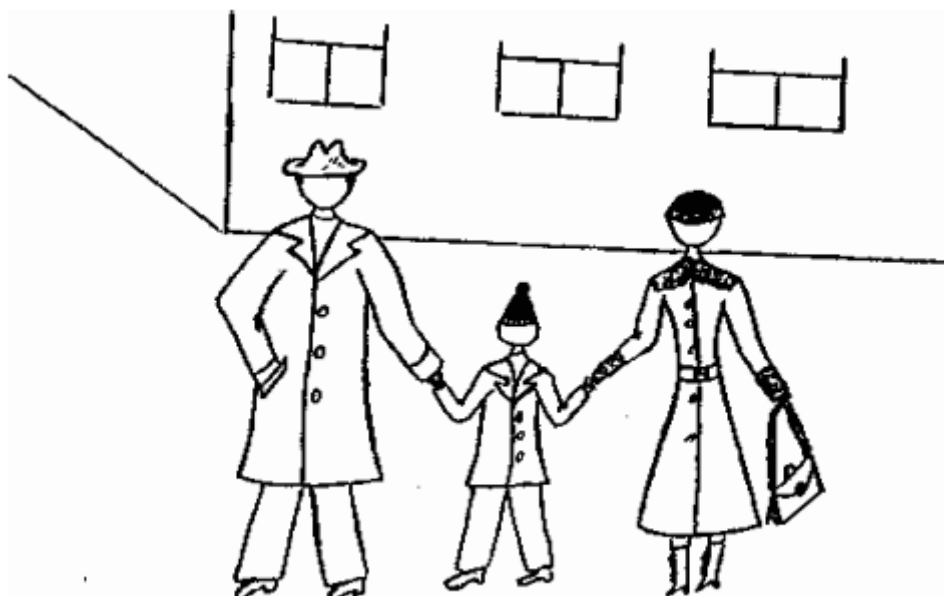


Рис. 1

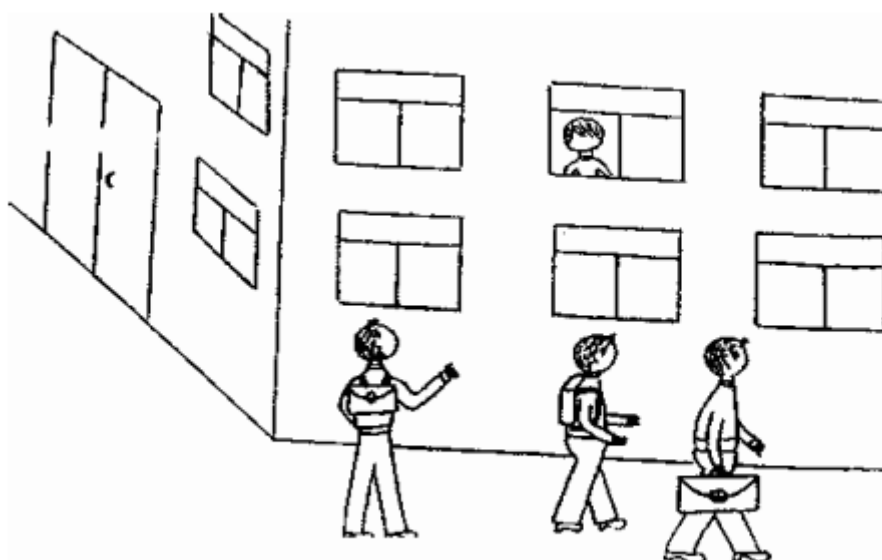


Рис. 2

ПРОДОЛЖЕНИЕ ПРИЛОЖЕНИЯ



Рис. 3



Рис. 4

ПРОДОЛЖЕНИЕ ПРИЛОЖЕНИЯ

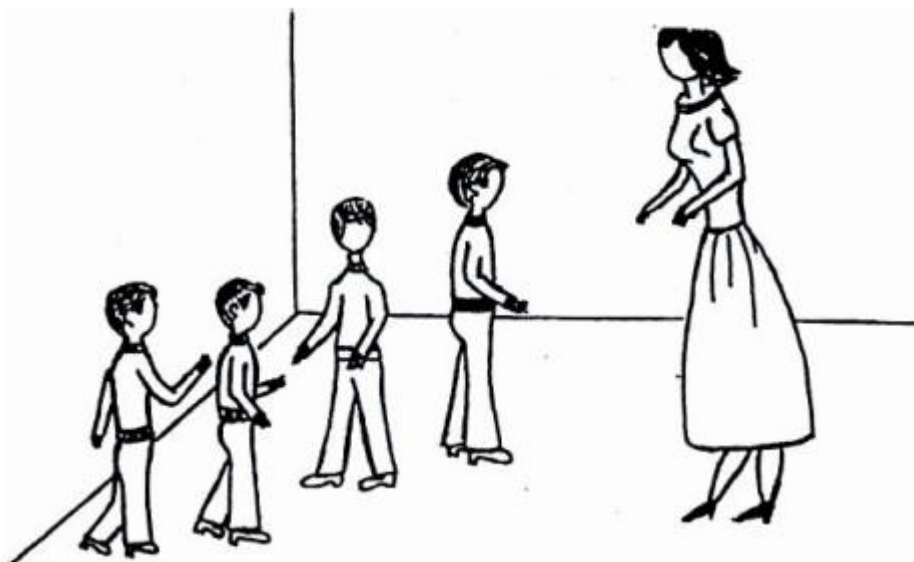


Рис. 5

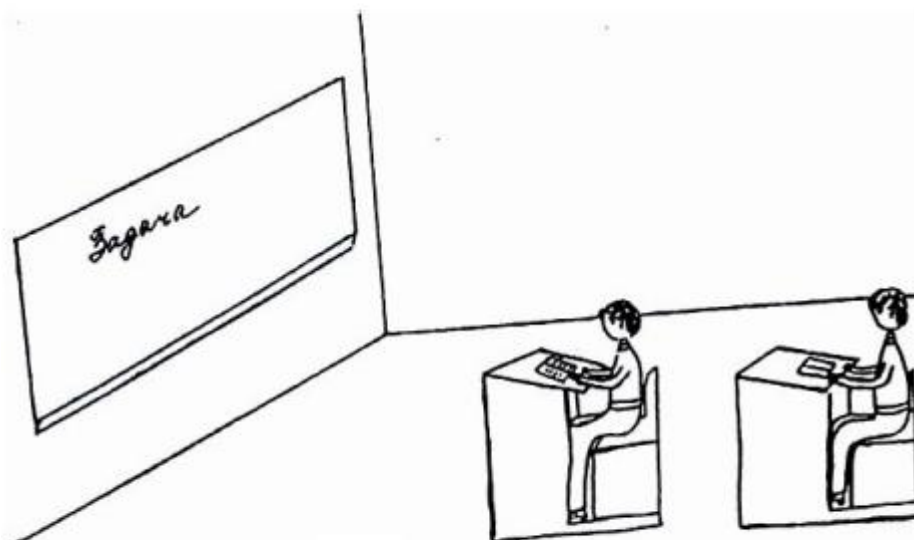


Рис. 6

ПРОДОЛЖЕНИЕ ПРИЛОЖЕНИЯ

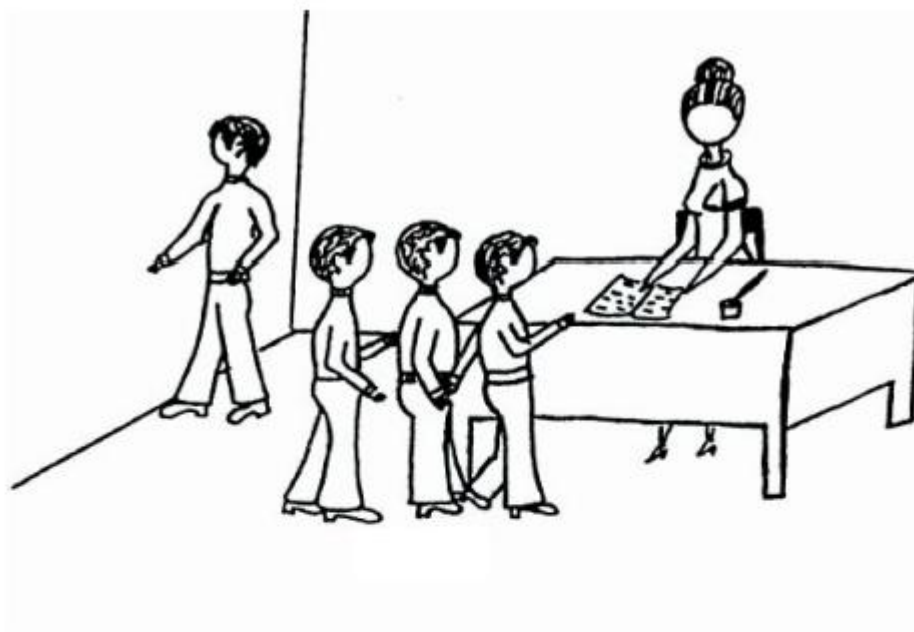


Рис. 7

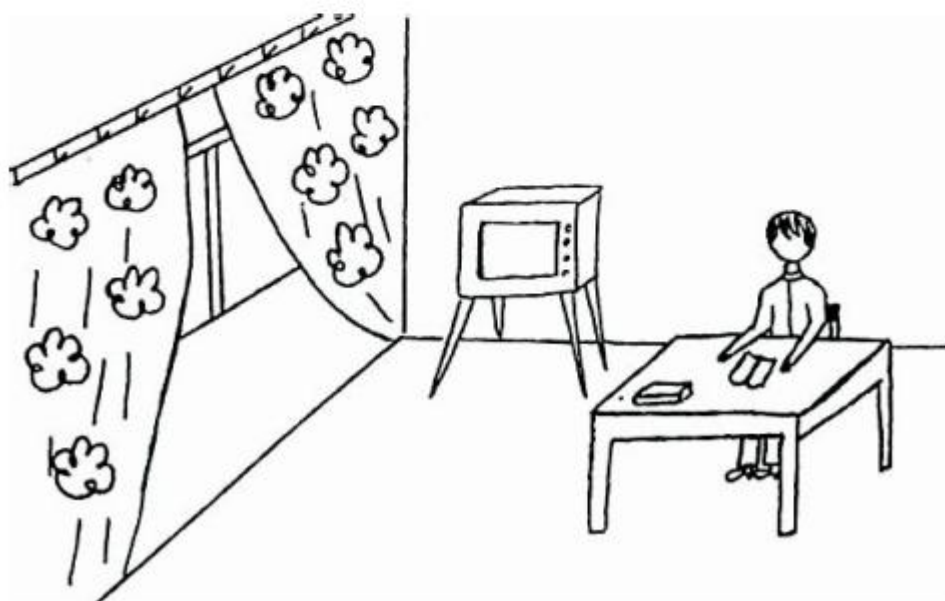


Рис. 8

ПРОДОЛЖЕНИЕ ПРИЛОЖЕНИЯ

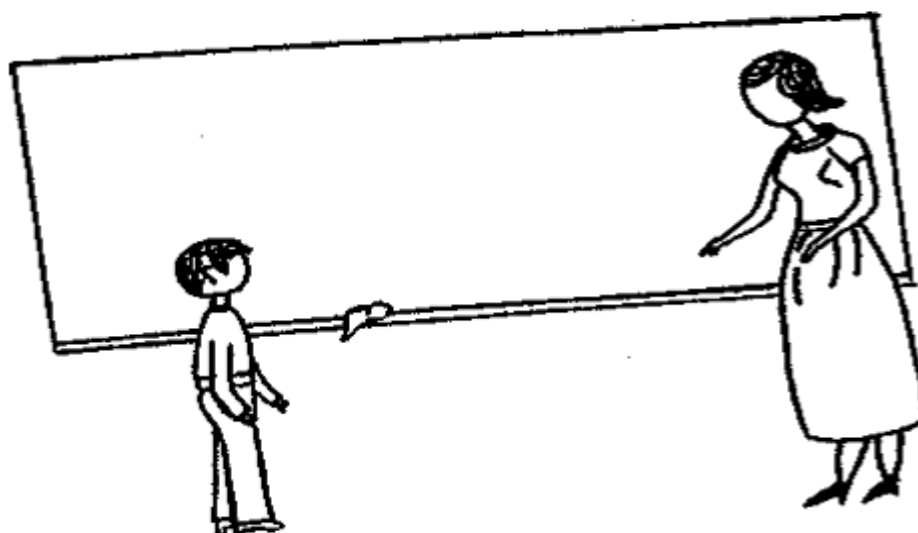


Рис. 9

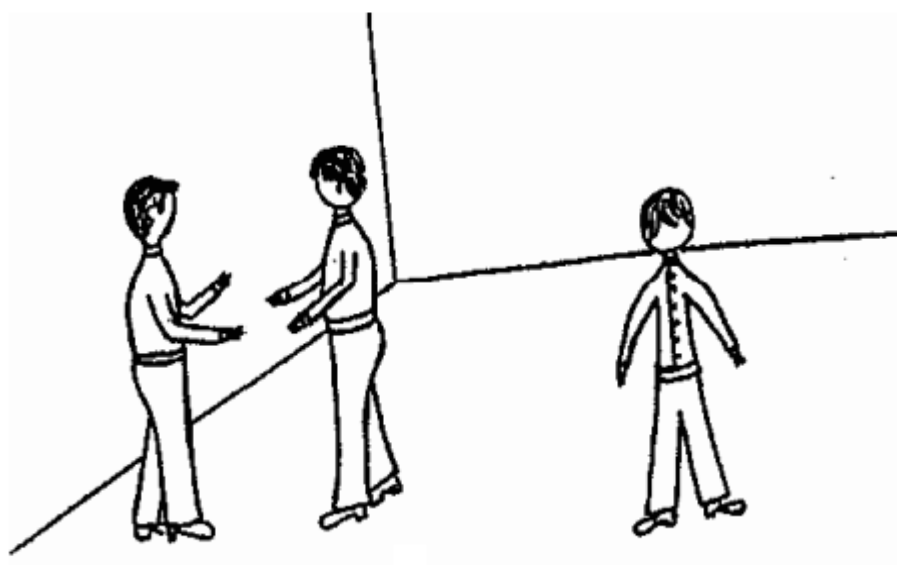


Рис. 10

ПРОДОЛЖЕНИЕ ПРИЛОЖЕНИЯ

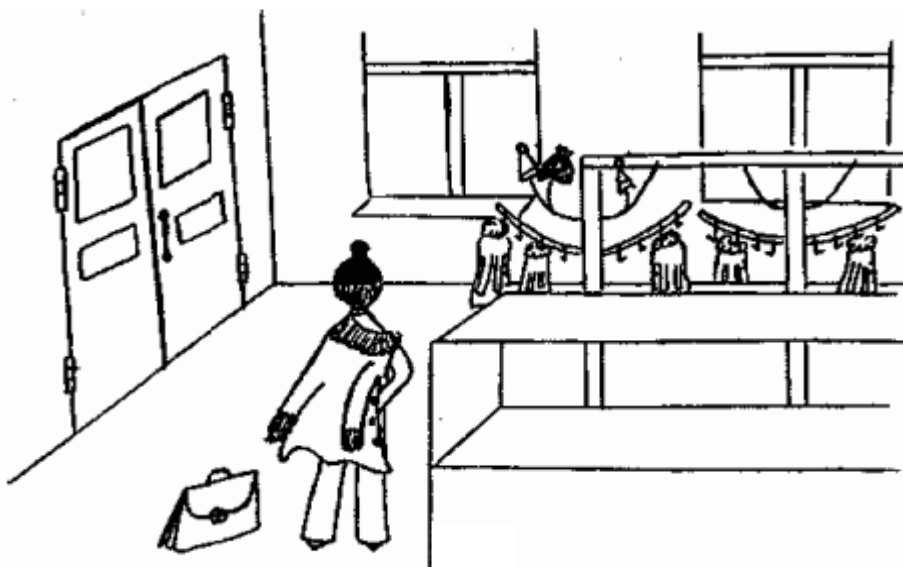


Рис. 11

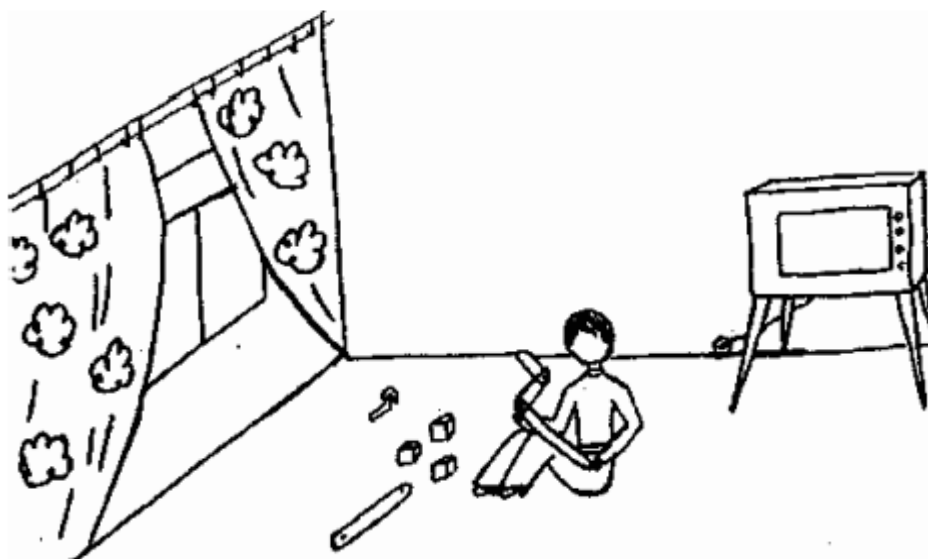


Рис. 12

Автоматический расчет Т-критерий Вилкоксона

N	"До"	"После"	Сдвиг ($t_{\text{после}} - t_{\text{до}}$)	Абсолютное значение сдвига	Ранговый номер сдвига
1	25	25	0	0	3
2	27	25	-2	2	10.5
3	30	27	-3	3	15
4	25	30	5	5	25
5	20	27	7	7	31.5
6	23	26	3	3	15
7	21	25	4	4	20
8	22	30	8	8	35.5
9	21	25	4	4	20
10	24	30	6	6	28.5
11	24	27	3	3	15
12	21	26	5	5	25
13	20	20	0	0	3
14	21	21	0	0	3
15	23	22	-1	1	7
16	22	24	2	2	10.5
17	24	23	-1	1	7
18	21	20	-1	1	7
19	20	22	2	2	10.5
20	21	21	0	0	3
21	20	20	0	0	3
22	17	24	7	7	31.5
23	15	23	8	8	35.5
24	16	21	5	5	25
25	19	21	2	2	10.5
26	17	21	4	4	20
27	18	22	4	4	20

28	10	24	14	14	49.5
29	13	20	7	7	31.5
30	10	21	11	11	45.5
31	11	24	13	13	48
32	10	20	10	10	41.5
33	12	20	8	8	35.5
34	13	24	11	11	45.5
35	14	21	7	7	31.5
36	10	21	11	11	45.5
37	12	22	10	10	41.5
38	11	22	11	11	45.5
39	10	19	9	9	38.5
40	10	15	5	5	25
41	11	16	5	5	25
42	4	18	14	14	49.5
43	7	17	10	10	41.5
44	9	13	4	4	20
45	4	10	6	6	28.5
46	5	14	9	9	38.5
47	3	11	8	8	35.5
48	7	10	3	3	15
49	4	14	10	10	41.5
50	8	5	-3	3	15
Сумма рангов нетипичных сдвигов:					61.5

Результат: $T_{\text{эмп}} = 61.5$

Критические значения T при $n=50$

n	$T_{\text{кр}}$	
	0.01	0.05
50	397	466

Полученное эмпирическое значение $T_{\text{эмп}}$ находится в зоне значимости.

Приложение 3

Автоматический расчет Т-критерий Вилкоксона

N	"До"	"После"	Сдвиг ($t_{\text{после}} - t_{\text{до}}$)	Абсолютное значение сдвига	Ранговый номер сдвига
1	7	2	-5	5	35
2	10	4	-6	6	42.5
3	10	4	-6	6	42.5
4	7	7	0	0	5
5	7	5	-2	2	20
6	7	6	-1	1	13
7	10	6	-4	4	29
8	10	3	-7	7	47.5
9	8	2	-6	6	42.5
10	9	2	-7	7	47.5
11	8	4	-4	4	29
12	10	4	-6	6	42.5
13	10	4	-6	6	42.5
14	11	2	-9	9	50
15	7	7	0	0	5
16	8	8	0	0	5
17	8	10	2	2	20
18	9	10	1	1	13
19	10	8	-2	2	20
20	9	9	0	0	5
21	11	9	-2	2	20
22	11	10	-1	1	13
23	9	11	2	2	20

24	2	8	6	6	42.5
25	3	11	8	8	49
26	3	8	5	5	35
27	5	11	6	6	42.5
28	6	11	5	5	35
29	6	8	2	2	20
30	7	2	-5	5	35
31	5	2	-3	3	25
32	2	3	1	1	13
33	7	5	-2	2	20
34	11	6	-5	5	35
35	11	6	-5	5	35
36	10	7	-3	3	25
37	8	2	-6	6	42.5
38	9	5	-4	4	29
39	9	5	-4	4	29
40	11	8	-3	3	25
41	11	10	-1	1	13
42	2	2	0	0	5
43	3	2	-1	1	13
44	3	3	0	0	5
45	5	5	0	0	5
46	6	5	-1	1	13
47	6	10	4	4	29
48	2	7	5	5	35
49	10	10	0	0	5
50	11	11	0	0	5
Сумма рангов нетипичных сдвигов:					354

Результат: $T_{\text{эмп}} = 354$

Критические значения T при $n=50$

n	T _{кр}	
	0.01	0.05
50	397	466

Полученное эмпирическое значение T_{эмп} находится в зоне значимости.

ПРИЛОЖЕНИЕ 4

Автоматический расчет T-критерий Вилкоксона

N	"До"	"После"	Сдвиг (t _{после} - t _{до})	Абсолютное значение сдвига	Ранговый номер сдвига
1	2	1	-1	1	26.5
2	2	1	-1	1	26.5
3	3	3	0	0	6.5
4	2	1	-1	1	26.5
5	3	3	0	0	6.5
6	3	3	0	0	6.5
7	2	1	-1	1	26.5
8	2	1	-1	1	26.5
9	1	3	2	2	45.5
10	1	1	0	0	6.5
11	1	3	2	2	45.5
12	1	3	2	2	45.5
13	2	1	-1	1	26.5
14	2	1	-1	1	26.5
15	3	3	0	0	6.5
16	2	2	0	0	6.5
17	2	3	1	1	26.5
18	2	2	0	0	6.5

19	1	2	1	1	26.5
20	1	2	1	1	26.5
21	3	3	0	0	6.5
22	2	2	0	0	6.5
23	2	1	-1	1	26.5
24	3	3	0	0	6.5
25	2	1	-1	1	26.5
26	2	3	1	1	26.5
27	2	1	-1	1	26.5
28	2	1	-1	1	26.5
29	3	1	-2	2	45.5
30	2	1	-1	1	26.5
31	2	3	1	1	26.5
32	2	1	-1	1	26.5
33	3	1	-2	2	45.5
34	3	1	-2	2	45.5
35	2	3	1	1	26.5
36	2	1	-1	1	26.5
37	2	1	-1	1	26.5
38	3	1	-2	2	45.5
39	2	1	-1	1	26.5
40	2	3	1	1	26.5
41	2	1	-1	1	26.5
42	3	1	-2	2	45.5
43	2	1	-1	1	26.5
44	2	1	-1	1	26.5
45	2	3	1	1	26.5
46	1	1	0	0	6.5
47	3	2	-1	1	26.5
48	1	3	2	2	45.5
49	2	2	0	0	6.5
50	3	1	-2	2	45.5
Сумма рангов нетипичных сдвигов:					394

Результат: $T_{\text{эмп}} = 394$

Критические значения T при n=50

n	$T_{\text{кр}}$	
	0.01	0.05
50	397	466

Полученное эмпирическое значение $T_{\text{эмп}}$ находится в зоне значимости.

ПРИЛОЖЕНИЕ 5

Автоматический расчет T-критерий Вилкоксона

N	"До"	"После"	Сдвиг ($t_{\text{после}} - t_{\text{до}}$)	Абсолютное значение сдвига	Ранговый номер сдвига
1	2	1	-1	1	24.5
2	2	1	-1	1	24.5
3	3	1	-2	2	44
4	2	3	1	1	24.5
5	2	1	-1	1	24.5
6	2	3	1	1	24.5
7	2	1	-1	1	24.5
8	3	1	-2	2	44
9	2	1	-1	1	24.5
10	2	1	-1	1	24.5
11	1	3	2	2	44
12	1	1	0	0	6
13	3	1	-2	2	44
14	3	1	-2	2	44
15	3	1	-2	2	44

16	1	3	2	2	44
17	3	1	-2	2	44
18	3	3	0	0	6
19	2	3	1	1	24.5
20	2	3	1	1	24.5
21	2	3	1	1	24.5
22	3	2	-1	1	24.5
23	2	3	1	1	24.5
24	2	2	0	0	6
25	2	3	1	1	24.5
26	3	3	0	0	6
27	2	2	0	0	6
28	2	3	1	1	24.5
29	3	1	-2	2	44
30	3	1	-2	2	44
31	2	1	-1	1	24.5
32	3	3	0	0	6
33	2	1	-1	1	24.5
34	2	3	1	1	24.5
35	2	1	-1	1	24.5
36	2	1	-1	1	24.5
37	2	1	-1	1	24.5
38	3	1	-2	2	44
39	2	1	-1	1	24.5
40	3	3	0	0	6
41	2	1	-1	1	24.5
42	3	1	-2	2	44
43	1	1	0	0	6
44	3	3	0	0	6
45	3	2	-1	1	24.5
46	3	3	0	0	6
47	1	3	2	2	44
48	3	3	0	0	6
49	3	2	-1	1	24.5

50	2	1	-1	1	24.5
Сумма рангов нетипичных сдвигов:					352.5

Результат: $T_{\text{эмп}} = 352.5$

Критические значения T при $n=50$

n	$T_{\text{кр}}$	
	0.01	0.05
50	397	466

Полученное эмпирическое значение $T_{\text{эмп}}$ находится в зоне значимости.

ПРИЛОЖЕНИЕ 6

Автоматический расчет Т-критерий Вилкоксона

N	"До"	"После"	Сдвиг ($t_{\text{после}} - t_{\text{до}}$)	Абсолютное значение сдвига	Ранговый номер сдвига
1	2	1	-1	1	20.5
2	2	1	-1	1	20.5
3	2	3	1	1	20.5
4	3	1	-2	2	41.5
5	2	1	-1	1	20.5
6	3	1	-2	2	41.5
7	2	3	1	1	20.5
8	2	1	-1	1	20.5
9	2	1	-1	1	20.5
10	2	3	1	1	20.5
11	3	1	-2	2	41.5
12	2	1	-1	1	20.5
13	2	1	-1	1	20.5

14	3	1	-2	2	41.5
15	1	3	2	2	41.5
16	3	1	-2	2	41.5
17	3	1	-2	2	41.5
18	3	1	-2	2	41.5
19	1	1	0	0	4.5
20	3	1	-2	2	41.5
21	3	1	-2	2	41.5
22	2	2	0	0	4.5
23	3	3	0	0	4.5
24	2	3	1	1	20.5
25	2	2	0	0	4.5
26	1	3	2	2	41.5
27	3	3	0	0	4.5
28	2	3	1	1	20.5
29	2	2	0	0	4.5
30	2	1	-1	1	20.5
31	3	1	-2	2	41.5
32	2	1	-1	1	20.5
33	2	3	1	1	20.5
34	3	1	-2	2	41.5
35	3	1	-2	2	41.5
36	2	1	-1	1	20.5
37	3	1	-2	2	41.5
38	2	3	1	1	20.5
39	2	1	-1	1	20.5
40	2	1	-1	1	20.5
41	2	1	-1	1	20.5
42	2	3	1	1	20.5
43	3	1	-2	2	41.5
44	2	1	-1	1	20.5
45	3	1	-2	2	41.5
46	1	2	1	1	20.5
47	3	3	0	0	4.5

48	3	2	-1	1	20.5
49	3	3	0	0	4.5
50	1	3	2	2	41.5
Сумма рангов нетипичных сдвигов:					309

Результат: $T_{\text{эмп}} = 309$

Критические значения T при $n=50$

n	$T_{\text{кр}}$	
	0.01	0.05
50	397	466

Полученное эмпирическое значение $T_{\text{эмп}}$ находится в зоне значимости.

Конспекты занятий по программе психолого-педагогического сопровождения первоклассников в адаптационный период

Блок 1. Развитие школьной мотивации у первоклассников.

Занятий 1. Давайте познакомимся. Цель: создание атмосферы психологического комфорта в группе, знакомство первоклассников с учителем, психологом и друг другом.

Вводная часть: Упражнение - «Эстафета хорошего настроения». Цель: Создание атмосферы психологического комфорта в группе. Ход упражнения: учитель - Я хочу, чтобы каждый из вас рассказал о чем-нибудь приятном, что случилось с ним вчера (на этой неделе). Причем, пока вы говорите, мячик или мягкая игрушка находится у вас в руках. Когда вы закончите рассказывать, передайте эстафету хороших известий, то есть передайте мячик соседу, и так по кругу.

Основная часть: Игра «Дракон кусает свой хвост». Цель: снятие напряженности, невротических состояний, страхов. Процедура игры: Звучит веселая музыка. Дети встают друг за другом и крепко держатся друг за друга (за плечи). Первый ребенок – «голова дракона», последний – «хвост дракона». «Голова дракона» пытается поймать «хвост», а тот уворачивается от нее. Замечания: педагогу необходимо следить, чтобы дети не отпускали друг друга, а также затем, чтобы роли «головы дракона» и «хвоста» выполняли все желающие.

Настольная игра "Смешной портрет". Игра состоит из цветных карточек, которые нужно разрезать по линиям и ч/б карт. Как мы играем: Вариант № 1: собираем портрет, ориентируясь на свою ч/б карту. Вариант № 2: собираем "смешной портрет". Детям по очереди раздаются части лица: глаза, нос, подбородок, волосы и т.д. Как правило, мы с помощью кубика выбираем первого, а потом идем по кругу. Карточки раздаются до тех пор, пока у всех детей портреты не собраны.

Упражнение «Рисуем настроение». Цель: Развитие эмпатии. Материал: Краски, бумага. Проведение: Рисуем красками различные настроения (грустное, веселое, радостное и т.д.). Обсуждаем с детьми, от чего зависит настроение, как выглядит человек, когда у него хорошее настроение, грустное и т.д.

Заключительная часть: упражнение «Спасибо за прекрасный день». Цель: Это дружеский ритуал завершения очередного учебного дня, окончания классной экскурсии, прощальной церемонии в конце пикника или загородной прогулки, завершения последнего урока перед каникулами. Кроме того, этот ритуал развивает в детях важное качество — столь редкое в наш век высоких скоростей — умение ярко и выражено

благодарить. Инструкция: Пожалуйста, встаньте в общий круг. Я хочу предложить вам поучаствовать в небольшой церемонии, которая поможет нам выразить дружеские чувства и благодарность друг другу. Игра проходит следующим образом: один из вас становится в центр, другой подходит к нему, пожимает руку и произносит: "Спасибо за приятный день!" Оба остаются в центре, по-прежнему держась за руки. Затем подходит третий ученик, берет за свободную руку либо первого, либо второго, пожимает ее и говорит: "Спасибо за приятный день!" Таким образом, группа в центре круга постоянно увеличивается. Все держат друг друга за руки. Когда к вашей группе присоединится последний ребенок, замкните круг и завершите церемонию безмолвным крепким троекратным пожатием рук. Этим игра и завершается. Если представится соответствующая возможность, постарайтесь тоже оказаться в центре круга.

Занятие 2. Я тебе доверяю. Цель: формирование «позитивной Я - концепции» младшего школьника.

Вводная часть: Метод «волшебной палочки». Представьте, что у Вас появилась волшебная палочка, которую Вы в любой момент можете использовать, на свое усмотрение. Коснитесь ею своего бизнеса и карьеры. Если бы Вам, как старику из сказки о золотой рыбке, предложили загадать три желания, но только касающихся сферы вашей непосредственной деятельности, что бы вы пожелали? А теперь, коснитесь волшебной палочкой своего финансового положения. Если бы и в этой сфере Вам представилась возможность загадать три желания, какими бы они были? Коснитесь волшебной палочкой своей семейной жизни. О чем Вы мечтаете? Какой была бы Ваша семья, если бы все в жизни складывалось идеально? Коснитесь волшебной палочкой и своего здоровья, какие три желания Вы загадали бы здесь? Теперь коснитесь палочкой собственных способностей и умений. Если бы Вам предложили выбрать три способности доведенных до совершенства, что бы вы выбрали? В каких областях хотели бы достичь идеала?

Основная часть: Упражнение «Кто я?» На листе бумаги выпишите приведенные ниже вопросы и ответьте на них:

1. Мой жизненный путь: мои основные успехи и неудачи.
2. Мои дружеские связи: с кем я дружен и почему.
3. Мои конфликты: в чем они состоят, и чем я их объясняю.
4. Мои стимулы: что или кто контролирует мою жизненную активность.
5. Негативные воздействия, какие и как я хочу их устранить.
6. Позитивные воздействия, какие хочу использовать или поддержать.
7. Мои проблемы: что мне мешает жить, и что я хочу в связи с этим изменить.

Заключительная часть: упражнение «Какой я есть, и каким бы хотел быть».

Ведущий: Вы уже представили образ своего животного. Сейчас попробуйте внутренне почувствовать его... Встаньте около своего стула так, как это животное могло бы стоять... А сейчас пройдите и подвигайтесь так, как двигалось бы ваше животное... Вы можете останавливаться и взаимодействовать с другими, как это сделало бы ваше животное.

Упражнение выполняется пантомимически, без слов, возможны неартикулированные звуки. Спасибо, вы показали, какое сейчас ваше животное есть. А хотели бы вы, чтобы оно изменилось? Возможно, стало более изящным или более смелым, ярким, более дружелюбным? Если да, вы можете представить его новый образ и выразить его по-новому. Ведущий внимательно следит за происходящим, при необходимости помогает участникам, испытывающим затруднения, не теряя при этом контроль за всей группой и выдерживая необходимый темп. По окончании упражнения ведущий может задать участникам следующие вопросы:

- Как вы чувствовали себя в роли животного?
- Что вас удивило?
- Какие различия вы заметили между двумя образами животного?

Занятие 3. Сказкотерапия. Цель: создание условий для формирования учебно-познавательной мотивации и положительного отношения к школе у первоклассников через сказкотерапию.

Вводная часть: Упражнение – Ролевая гимнастика. Произносить разные слова. Например, слово да, нет, привет и так далее. Одно и то же слово «да» вы можете произнести: громко, тихо, кратко, растянуто, заикаясь, утвердительно, удивленно, восторженно, задумчиво, вызываясь, скорбно, нежно, иронически, злобно, разочарованно, торжествуя как «нет» с максимальной громкостью, переходя волнообразно из одного в другое, с пулеметной скоростью, со скоростью улитки, как будто вы страшно замерзли, как будто во рту у вас горячая картошка, как будто вас через десять минут расстреляют, то же самое, в сочетании со всем вышеперечисленным, как бы его прочел марсианин, лошадь, только что научившаяся говорить, робот. Пятилетняя девочка и так далее возможности безграничны. Точно, так же любое слово, любую фразу и реплику, любой монолог. Перепробовать, перечувствовать всю палитру внутренних состояний. Все диапазоны! Важна не внешняя правильность выполнения, а внутренняя. То есть лучше хорошо прочувствовать, чем хорошо показать. Вы будете замечать удивительное освежение духа, облегчение общения, улучшение самочувствия. Пойдет на подъем и ваша работоспособность.

Основная часть: создание "Лесной школы". Сказка М.А. Панфиловой «Школьные правила». Психолог: А теперь, когда у всех хороший настрой, веселые лица, я предлагаю вам сесть удобно на ковер и послушать интересную сказку, которую я вам сейчас расскажу. Итак, жил-был ежик. Он был маленький, кругленький, серого цвета, с остреньким носиком и черными глазками-пуговками. На спине у ежика были самые настоящие колючки. Но он был очень добрым и ласковым, а жил ежик в школе. Да, в самой обыкновенной школе, где было много детей. Которых учили мудрые учителя. Как он сюда попал, ежик и сам не знал: может быть, его какой-то школьник принес для «живого уголка» еще крохотным, а может он, и родился в школе. Сколько ежик себя помнил, он всегда слышал школьные звонки, чувствовал теплые руки детей. Очень нравилось ежику, как проходили уроки. Вместе с детьми ежик учился писать, считать, изучал разные предметы. Конечно, это было незаметно для людей. Ну, бегают ежики, радуются жизни. А ежик мечтал... И мечтал он о том, что, когда вырастет, станет учителем и сможет научить всех своих лесных друзей всему, что умеет и чему научился сам у людей в школе. И ежик вырос, и его мечта осуществилась. Он действительно построил свою лесную школу, где учил всех зверей: и домашних животных, и лесных зверей, и даже птиц читать, писать, считать и многому другому. Ребята, а вы хотите попасть в эту лесную школу? (ответ: «да»). Очень хорошо. Но ведь эта школа для зверей, и чтобы туда попасть я предлагаю вам надеть «волшебные» маски зверей. (Дети, вместе с психологом, проходят в заранее построенную «лесную школу»). Психолог надевает маску ежика, выполняя роль учителя, а дети выбирают себе маски по желанию. Дети садятся за парты).

Заключительная часть: Упражнение «Рисуем настроение». Материал: Краски, бумага. Проведение: Рисуем красками различные настроения (грустное, веселое, радостное и т.д.). Обсуждаем с детьми, от чего зависит настроение, как выглядит человек, когда у него хорошее настроение, грустное и т.д.

Занятие 4. Арт-терапия. Цель: стимулирование положительных эмоциональных переживаний, связанных с процессом творчества, с целью повышения мотивации учащихся и их творческой активности участников.

Вводная часть: рисование на темы «Я и моя школа».

Основная часть: «Я и мои родители».

Заключительная часть: упражнения «Я и мои друзья».

Блок 2. Снижение школьной тревожности у первоклассников.

Занятие 5. Проработка и снижение школьной тревожности первоклассников.

Цель: вербализация содержания школьной тревожности.

Вводная часть: упражнение - «Изобрази предмет». Цель: знакомство с приемами общения; развитие базовых коммуникативных умений. Ход упражнения: Психолог движениями рук и тела и мимикой изображает, как использовать какой-то предмет. Например, он говорит по мобильному телефону, бреется, пристраивает у подбородка скрипку, собирает на поляне цветы и т.п., побуждая группу отгадать, что за предмет у него в руках. Отгадавший первым загадывает свой предмет и т.д.

Основная часть:

Игра «Мои школьные трудности». Цель: вербализация личных целей участия в группе. Ход занятия: ведущий предлагает собрать «копилку трудностей школьника». Затем каждый участник получает лист бумаги, где делает иллюстрации к выбранным трудностям. Законченные работы комментируются. Стимульный материал: альбомные листы, карандаши. Вопросы ведущего: Что может быть трудным в школе? Что может расстроить в школе? У вас такое было? Комментарии для ведущего: на полученные рисунки, можно дать советы, о том, как поступить ребенку, попавшему в эту ситуацию.

Упражнение «Разыгрывание ситуаций». Детям предлагается разыграть ситуации и проанализировать их: Ты вышел во двор и увидел, что там дерутся два незнакомых мальчика (твои действия). Тебе очень хочется поиграть с такой же игрушкой, как у одного из ребят из вашей группы (попроси себе). Ты очень обидел своего друга (попробуй помириться с ним). Ты нашел на улице слабого, замерзшего котенка - пожалей его. Два мальчика поссорились - помири их. Твой друг обиделся на тебя, извинись перед ним и попробуй помириться. Анализ упражнения. Что ты делал? Какое чувство у тебя было?

Заключительная часть: упражнения «Новое и важное для меня». Обсуждение итогов занятия: круг «Новое и важное для меня» (Чем мы сегодня занимались? Что нового узнали на занятии? Что было интересным? Что понравилось на занятии? С каким настроением заканчиваем занятие?).

Занятие 6. Разрядка школьной тревожности. Цель: вербализация и проработка школьной тревожности, повышение самооценки первоклассников.

Вводная часть: упражнение «Кто пройдет лучше? Цель: развитие уверенности в

себе, создание позитивного настроения.

Ход занятия: Дети встают в шеренгу и имитируют ходьбу по разным поверхностям (по льду, по снегу, по грязи, по горячему песку, по луже, по опавшим листьям). Стимульный материал: музыка М.И. Глинка «Руслан и Людмила», магнитофон. Вопросы ведущего: Что было тяжёлым для вас в этом задании? Комментарии для ведущего: музыкальное сопровождение можно не делать. Музыку можно выбрать на свой вкус.

Основная часть:

Упражнение «Иностранец в школе». Вы попали в другую страну, вас не понимают, так как вы не знаете языка. Попробуйте спросить с помощью жестов: “Который час?”, “Как пройти в гостиницу, на море...”. Вывод: пантомимика – очень информационный способ общения. Рассказ учителя о значении слова в общении. О том, что с помощью слова можно обидеть человека, а можно и сделать человеку приятное.

Упражнение «Сочинение сказки». Цель упражнения: создание психотерапевтического текста, который сможет помочь вам найти новые пути и новые решения сложных ситуаций. Упражнение хорошо подойдет и для тех, кто стремится стать профессиональным сказкотерапевтом. Придумайте десять слов – существительных, они могут быть никак не связаны между собой, также можно взять словосочетания. Берите слова из разных областей жизни, так получится и веселей и интересней (директор, кукла, корова, банка...). Итак, после того как вы придумали десять слов, попытайтесь связать их между собой так, чтобы у вас получился рассказ. При этом слова можно переделывать, переворачивать как угодно. Каким образом? А вот как! Например, вы придумали слова: гол, еж, уж, баран. Берем слово «еж» и склоняем его, первое, что приходит на ум, - «ежу». Читаем это слово справа налево, получается «уже»! Также перевернув слово «гол», можно получить «лог». Начало сказки может быть следующим: «Жил был в лесу ежик по кличке «Баран». Куда бы он ни приходил везде ему говорили «Смотри, куда идешь Баран! Видишь, вон тут мои детки играют, домик у них не сломай! А тут вон сети расставлены для комаров, все перепутаешь! Смотри, куда идешь!» А однажды Баран забрел в старый сырой лог, где наткнулся на ужа» Ну, и так далее. Этот способ хорош для тех, кто любит игру слов, любит находить у одного слова несколько смыслов и использовать каждое из значений.

Заключительная часть: упражнения «Новое и важное для меня». Обсуждение итогов занятия: круг «Новое и важное для меня» (Чем мы сегодня занимались? Что нового узнали на занятии? Что было интересным? Что понравилось на занятии? С каким

настроение заканчиваем занятие?).

Занятие 7. Коррекция личностной тревожности.

Цель: развить умения анализировать свои личностные особенности.

Вводная часть: Упражнение «Слушай команду». Цель: развитие внимания, произвольного поведения, навыков самоконтроля.

Ход занятия: дети маршируют под музыку, а психолог шёпотом произносит команду (сесть на стулья, присесть, поднять правую руку и так далее).

Стимульный материал: стулья, магнитофон, музыка С.С. Прокофьева, марш из оперы «Любовь к трём апельсинам».

Вопросы ведущего: Что было трудным для вас?

Комментарии для ведущего: игра проводится до тех пор, пока дети хорошо слушают и контролируют себя. Музыкальное сопровождение можно не делать.

Основная часть:

Упражнение «Назови свои сильные стороны» Цель: осознание и вербализация положительных личностных черт.

Ход занятия: Каждый ребёнок должен рассказать о своих сильных сторонах – о том, что он любит, ценит, что даёт ему чувство уверенности в себе.

Стимульный материал: не требуется.

Вопросы ведущего: тяжело было рассказывать о себе?

Комментарии для ведущего: не обязательно, чтобы ребёнок говорил только о положительных чертах характера. Важно, чтобы ребёнок говорил прямо, честно.

Упражнение «Как мы боремся с трудностями» Цель: проработка личностных трудностей, визуализация, совместная творческая работа.

Ход занятия: обсуждаются различные способы преодоления трудностей. Дети рисуют совместный рисунок преодоления трудностей. Стимульный материал: ватман, карандаши цветные, магнитофон, музыка Д.Д. Шостаковича, вальс №2.

Вопросы ведущего: расскажите, что вы нарисовали?

Комментарии для ведущего: участникам может понадобиться помощь ведущего, в том, чтобы найти правильный способ для преодоления трудностей.

Заключительная часть: упражнения «Новое и важное для меня». Ход занятия: (Чем мы сегодня занимались? Что нового узнали на занятии? Что узнали о себе и других? Что было интересным? Что понравилось на занятии? Что не понравилось? С каким настроением вы заканчиваете занятие?)

Занятие 8. Снижение уровня тревожности. Цель: создать условия для преодоления школьной тревожности первоклассников.

Вводная часть: упражнение «Говорящие ладошки». Ход занятия: Ведущий. Сейчас вам надо разбиться на пары, взяться за руки и закрыть глаза. Представьте, что руки у вас стали говорящие. Только с помощью кистей рук вам надо: познакомиться друг с другом, затеять спор, поссориться, поругаться, помириться, попросить извинения друг у друга.

Обсуждение: какие ощущения вы испытывали в различных ситуациях, какие из них приятные, какие нет, почему?

Обсуждение домашнего задания: какие ситуации вызвали у вас негативную оценку, почему? Какие положительную, почему?

Основная часть: упражнение «групповое животное» Цель: включение участников тренинга в групповой процесс, «включение» интеграционных процессов, снижение уровня тревоги, изучение структуры группы. Материалы: стандартные листы белой бумаги и простые карандаши (по количеству членов группы), 5–6 половинок и один целый лист ватмана. Процедура: возьмите по листу бумаги и простому карандашу и расположитесь так, чтобы было удобно рисовать. Придумайте и нарисуйте несуществующее животное и назовите его несуществующим названием. После окончания рисования группа образует общий круг. Каждый рассказывает о своем животном: как оно называется, где живет, чем питается, с кем дружит, и др. Теперь участники встают, ходят по комнате, еще раз смотрят на окружающих их несуществующих животных. А теперь участникам необходимо объединиться в «стада» с теми животными, с которыми им хочется. Объединившись необходимо обсудить: что стало причиной объединения ваших животных, что в них общего, чем они отличаются? Далее необходимо придумать какой-нибудь девиз или лозунг, который хоть как-то характеризовал бы ваше сообщество. Выбирается «вожак», который представляет свое сообщество группе. Далее сообществам необходимо на половинке ватмана нарисовать одно животное, которое получилось бы слияния всех животных вашего сообщества. В рисовании участвуют все. Так же как в предыдущем задании надо придумать ему несуществующее название. После завершения работы обсуждение в группе: что это за животное, какие черты характера оно имеет, что любит и что ненавидит. Снова определяется «вожак», который об этом рассказывает остальным. Теперь участники подходят к столу, на котором лежит большой лист ватмана и карандаши. Необходимо представить, что все животные невероятным образом слились в одно и нарисовать его.

Заключительная часть: упражнение «Мне сегодня». Процедура: каждый высказывается, начиная со слов: "Мне сегодня понравилось, что ..."

Блок 3. Снятие эмоционального напряжения у первоклассников.

Занятие 9. Установление эмоционального контакта между всеми участниками занятий. Цель: снятие эмоционального напряжения первоклассника.

Вводная часть:

Упражнение – приветствие «Здравствуйте». Ход занятия: все дети и психолог встают в круг, держась за руки, и, проговаривая по слогам «Здравствуйте», делают несколько шагов вперед и встречаются в центре круга.

Ход игры «Назови себя». Дети садятся полукругом на стульчики вместе с психологом, который предлагает всем участникам назвать себя любым именем, которое сохраняется за ребенком на все время занятий (можно выбрать любое имя или название животного).

Ход игры «Змейка» - 2 или 3 человека встают друг за другом и бегут по классу мимо других участников, которые по очереди за ними пристраиваются. Игра заканчивается, когда последний из детей присоединился к «змейке» и побежал круг по классу.

Основная часть:

Игра «Флажок» - дети ходят под музыку. Когда психолог поднимает флажок, все дети должны остановиться, хотя музыка продолжает звучать.

Игра «Жучок». Дети встают в шеренгу за водящим. Водящий стоит спиной к группе, выставив из-под мышек свою руку с раскрытой ладонью. Водящий должен угадать, кто из детей дотронулся до его руки (по выражению лица, движению). Водящий водит до тех пор, пока не угадает правильно.

Игра «На тропинке». На полу или чертится, или раскладывается узкая полоска. Психолог обращает внимание детей на полоску: «Это – узенькая тропинка на заснеженной дороге, по ней одновременно может пройти только один человек. Сейчас вы разделитесь на пары, каждый из вас встанет по равные стороны тропинки. Ваша задача – пойти одновременно навстречу друг другу и встать на противоположную сторону тропинки, ни разу не заступив за черту. Переговариваться при этом бесполезно: метет метель, ваши слова уносит ветер, и они не долетают до товарища». Психолог помогает детям разбиться на пары и наблюдает вместе с остальными за тем, как по тропинке проходит очередная пара. Обсуждение игры: как каждая пара выполнила задание? Успешное выполнение этого задания возможно только в том случае, если один из партнеров уступит дорогу своему товарищу.

Заключительная часть: упражнения «Нарисуй облако своего настроения». Дети мысленно рисуют облако и мысленно раскрашивают его в зависимости от того, какое у них в данный момент настроение. Психолог записывает ответы детей. Можно данное упражнение выполнять на листе бумаги.

Занятие 10. Освоение позитивных формул поведения и отношения первоклассника к себе и окружающим. Цель: осознание первоклассником своих эмоциональных переживаний.

Вводная часть:

Упражнение «Расставить посты». Дети маршируют друг за другом под музыку. Впереди идет ведущий. Когда ведущий хлопает в ладоши, ребенок идущий последним, должен немедленно остановиться, так ведущий (командир) расставляет всех детей в задуманном порядке (линейка, круг, по углам и так далее). В данном случае – в две шеренги, друг напротив друга.

Основная часть:

Игра «Запретное движение». Дети стоят полукругом. Психолог стоит в центре и говорит: «Следите за моими руками. Вы должны в точности повторять все мои движения, кроме одного. Как только мои руки будут опускаться вниз, вы должны поднять свои вверх. А все остальные мои движения повторяйте за мной». Психолог делает различные движения руками, периодически опуская их вниз, и следит за тем, чтобы дети в точности выполняли инструкцию. Если детям понравилась игра, можно предложить любому желающему побывать вместо психолога в роли ведущего.

Игра «Змейка 2». Дети стоят друг за другом. Психолог говорит: «Я буду головой, а вы – туловищем. У нас на пути будет много препятствий. Внимательно следите за мной и в точности повторяйте мои движения. Когда я буду перепрыгивать через ямы, вы перепрыгиваете тоже, когда я обхожу препятствия, вы обходите тоже. Готовы, тогда начали». Когда дети освоились с упражнением, психолог переходит в хвост змейки, а ребенок, который был за ним, становится следующим ведущим. Затем по команде психолога его сменяет новый ведущий и т.д.

Игра «Передай настроение». Правила игры те же, что и в игре «Передай движение», только ведущий должен придумать настроение (грустное, веселое, тоскливое, удивленное и т.д.). Когда дети передали его по кругу, нужно обсудить, какое именно настроение было загадано. Затем ведущим становится следующий ребенок.

Игра «Атомы и молекулы». Игроки – атомы беспорядочно движутся. По сигналу психолога они в течение десяти секунд, пока психолог считает до десяти, объединяются в молекулы определенной величины (по 2 – 5 атомов). Атомы, не вошедшие в состав

молекул, выбывают из игры. Психолог каждый раз называет такое количество атомов, входящих в молекулу, чтобы один игрок оставался лишним.

Заключительная часть: Упражнение – рефлексия «Понравилось – не понравилось». Дети по очереди (по кругу) говорят, чем мы сегодня занимались на занятии, какие игры, упражнения понравились, какие не понравились, было хорошо – было плохо и почему.

Занятие 11. Снятие психического напряжения и освоение приемов само расслабления. Цель: формирование способности понимать и передавать эмоциональное состояние другого человека при помощи жестов и мимики.

Вводная часть:

Упражнение «Общий круг». Поздороваться глазами со всеми по кругу. Начинает психолог, он заглядывает в глаза каждому ребенку по кругу и слегка кивает головой, когда он поздоровался со всеми детьми, то слегка дотрагивается до плеча своего соседа, предлагая ему поздороваться с ребятами.

Игра «Змейка - 2». Дети стоят друг за другом. Психолог говорит: «Я буду головой, а вы – туловищем. У нас на пути будет много препятствий. Внимательно следите за мной и в точности повторяйте мои движения. Когда я буду перепрыгивать через ямы, вы перепрыгиваете тоже, когда я обхожу препятствия, вы обходите тоже. Готовы, тогда начали». Когда дети освоились с упражнением, психолог переходит в хвост змейки, а ребенок, который был за ним, становится следующим ведущим. Затем по команде психолога его сменяет новый ведущий и т.д.

Основная часть:

Упражнение «Пингвины». «Говорят, в Антарктике в особо холодную погоду эти симпатичные неуклюжие водоплавающие сбиваются в кучки, тесно прижимаясь, друг к другу, чтобы согреться. А те, кто оказался с края, мерзнут и стараются протиснуться в центр стаи». Детям требуется изобразить поведение пингвинов.

Упражнение «Солнышко и тучка». Солнышко зашло за тучку, стало свежо – сжаться в комок, чтобы согреться. Солнце вышло из-за тучки, стало жарко – расслабиться, потому что разморило на солнце. Повторять 2 – 3 раза.

Игра «Инсценировка». Дети по очереди инсценируют фразы, которые произносит психолог (Я съел шоколадку.... У меня болит зуб... Мне купили велосипед... Я поссорился с другом... и так далее).

Заключительная часть: упражнение «Нарисуй облако своего настроения». Дети мысленно рисуют облако и мысленно раскрашивают его в зависимости то того, какое у

них в данный момент настроение. Психолог записывает ответы детей. Можно данное упражнение выполнять на листе бумаги.

Занятие 12. Коррекция эмоционального состояния первоклассника. Цель: освоение приемов снятия эмоционального и мышечного напряжения первоклассников.

Вводная часть:

Упражнение «Поздороваться с соседом справа». Дети по очереди по кругу здороваются с соседом справа, называя его имя и улыбаясь.

Упражнение «Иголка и нитка». Выбирается водящий из детей. Под веселую музыку водящий играет роль иголки, а все другие дети — роль нитки. «Иголка» бежит между стульями, а «нитка» (группа детей друг за другом) — за ней. Замечание: если в группе имеется зажатый, аутичный ребенок, то предложите роль «иголки» ему. В ходе игры, когда он будет водить за собой группу детей, у него будут развиваться коммуникативные и организаторские способности.

Основная часть:

Упражнение «Солнышко и тучка». Солнышко зашло за тучку, стало свежо – сжаться в комок, чтобы согреться. Солнце вышло из-за тучки, стало жарко – расслабиться, потому что разморило на солнце. Повторять 2 – 3 раза.

Игра «Пожалуйста». Дети за психологом повторяют движения лишь в том случае, если он к показу добавляет слово «пожалуйста». Кто ошибается, выходит на середину и выполняет какое-либо движение.

Игра «Напряжение - расслабление». Дети садятся на пол (или приседают на корточки), сгибают ноги в коленях, руками обнимают колени, подбородок прижимают к коленям – напряжение. Расслабление – свободная поза. После проделанных упражнений обсуждают, что они чувствовали, каковы их ощущения.

Заключительная часть:

Упражнение «Нарисуй облако своего настроения». Дети мысленно рисуют облако и мысленно раскрашивают его в зависимости от того, какое у них в данный момент настроение. Психолог записывает ответы детей. Можно данное упражнение выполнять на листе бумаги.

Упражнение – рефлексия «Понравилось – не понравилось». Дети по очереди (по кругу) говорят, чем мы сегодня занимались на занятии, какие игры, упражнения понравились, какие не понравились, было хорошо – было плохо и почему.

Упражнение – прощание «До свидания». Дети, взявшись за руки, плотно собираются в круг. Затем, проговаривая по слогам «До свидания», расходятся, делая круг шире, и в конце опускают руки.